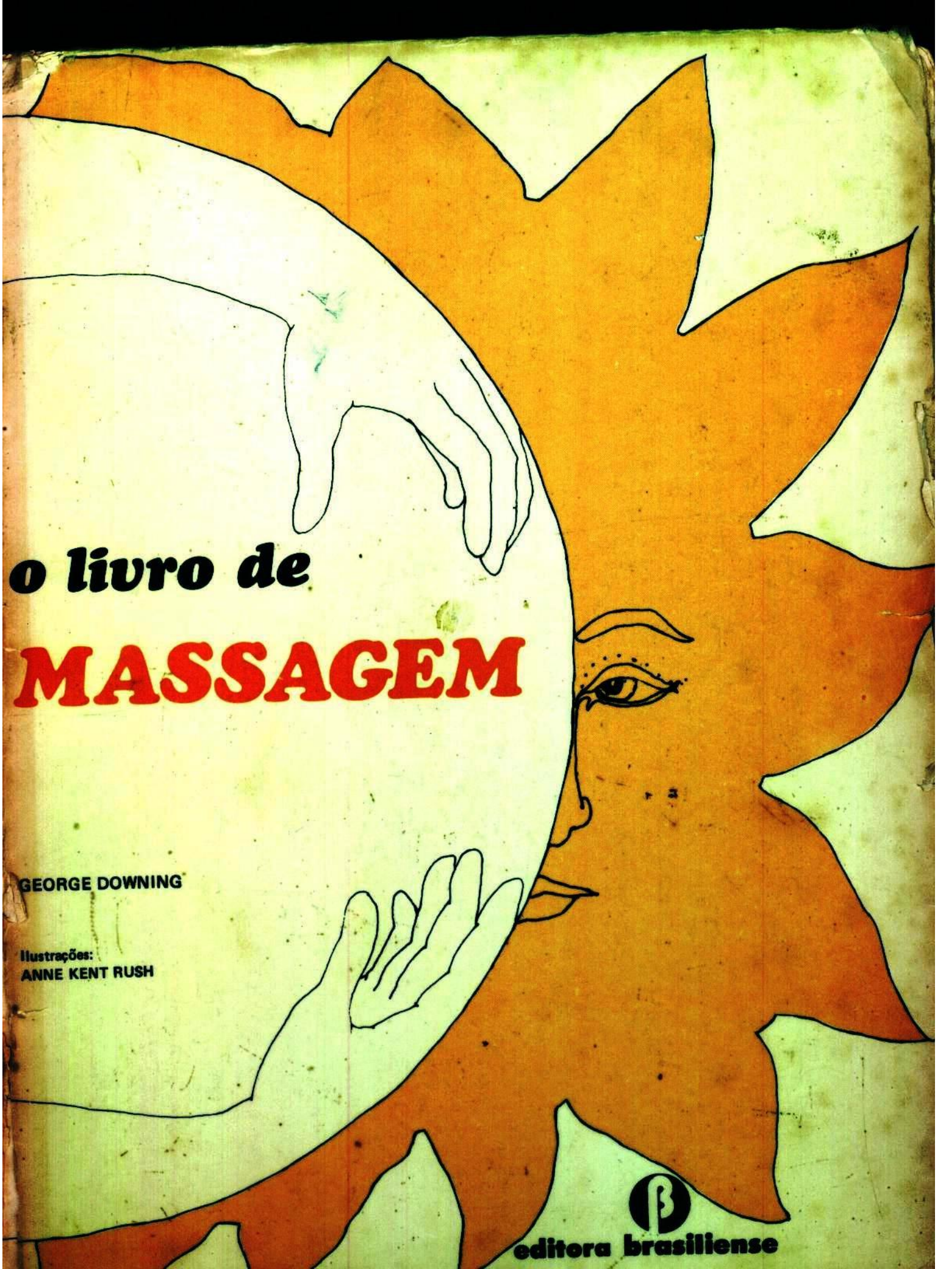


o livro de MASSAGEM

GEORGE DOWNING

Ilustrações:
ANNE KENT RUSH

editora brasiliense

o livro de MASSAGEM

GEORGE DOWNING

Ilustrações:
ANNE KENT RUSH

editora brasiliense
1975

Título do Original em Inglês:
"THE MASSAGE BOOK"
Copyright © 1972 by Random House Inc. e The Bookworks, U.S.A.

Tradução: **Maria Luiza de Andrade Simões**
Revisão Científica: **Pethö Sándor**
Revisão Ortográfica: **Cecília Reggiani Lopes**
Montagem de Capa: **Davoine Peres**

editora **brasiliense** soc. an.
01042 – rua barão de itapetininga, 93
são paulo – brasil

ÍNDICE

COMO USAR ESTE LIVRO 7
ÓLEOS E TALCOS 8
TRABALHAR NO CHÃO 10
MESAS 12
PREPARATIVOS 18
O QUE DIZER AO SEU AMIGO 20
A APLICAÇÃO DO ÓLEO 22
COMO USAR SUAS MÃOS 24
INTRODUÇÃO ÀS MANOBRAS 29
CABEÇA E PESCOÇO 32
TÓRAX E ESTÔMAGO 42
O BRAÇO 51
A MÃO 56
A PARTE ANTERIOR DA PERNA 60
O PÉ 67
A PARTE POSTERIOR DA PERNA 71
AS NÁDEGAS 76
AS COSTAS 79
MANOBRAS EXTENSAS 89
OUTRAS SEQÜÊNCIAS 94
ELABORAR AS PRÓPRIAS MANOBRAS 96
TENSÃO CORPORAL 98
NERVOSISMO, AFLIÇÃO E CÓCEGAS 101
MASSAGEM COM MÚSICA E OUTROS EXERCÍCIOS 104
MASSAGEM DE DEZ MINUTOS 105
TRABALHO A DOIS 106
AUTOMASSAGEM 110
SEUS ANIMAIS TAMBÉM 114
MASSAGEM E AMOR 115
ALGUMAS INDICAÇÕES PARA MAIOR APROFUNDAMENTO 119
MEDITAÇÃO 124
T'AI-CHI-CHUAN 127
UM PASSO À FRENTE 129
ZONA-TERAPIA 131
OUTRAS FORMAS DE MASSAGEM 136
ONDE APRENDER MAIS 140
OS AMBIENTES PROFISSIONAIS DA MASSAGEM 141
ANATOMIA 144
SOBRE O AUTOR, A DESENHISTA, E COMO FOI FEITO ESTE LIVRO 159

COMO USAR ESTE LIVRO

Escrevi este livro tendo em mente duas finalidades: ensiná-lo a fazer massagens e explicar um pouco do que eu percebo ser seu significado e seu propósito.

A primeira terça parte do livro contém um bom número de informações práticas que você gostará de receber antes de começar: a natureza dos óleos de massagem, como fazer massagens no chão, ao contrário de fazê-las numa mesa e coisas assim. Se você nunca fez massagens antes, eu o aconselho vivamente a ler todos esses capítulos antes de abordar as últimas partes do livro. Muito especialmente, dê uma boa olhada no capítulo "Como usar suas mãos". Mesmo que você já conheça alguma coisa sobre massagem, eu recomendaria que percorresse esse capítulo.

Na terça parte central do livro você encontrará instruções sobre como aplicar uma longa e completa massagem; o tipo descrito é uma das muitas variações possíveis daquilo que ficou conhecido como massagem estilo Esalen. Esta forma de massagem desenvolvida nos últimos anos no Esalen Institute em Big Sur e São Francisco, é por sua vez a variação de uma tradição européia secular, comumente chamada massagem sueca. Muitas das técnicas que eu ensino no meu próprio instituto em Esalen, estão incluídas nesta parte do livro.

O tipo, as ilustrações e a apresentação material deste livro foram planejados com a finalidade de torná-lo o mais prático possível, para que você possa tê-lo aberto ao seu lado quando quiser tentar uma massagem em algum amigo. Entretanto, antes de começar, leia do princípio ao fim, tanto a pequena introdução como a parte de instrução e as descrições particulares de qualquer manobra que você queira tentar. Eu gostaria de adverti-lo também para que comece devagar; não tente aprender mais do que seis manobras, mais ou menos, de uma só vez. Finalmente, sempre que puder, deixe que apliquem em você aquelas manobras que está aprendendo.

Não se preocupe, incidentalmente, se, à medida que você manuseia este livro, as manobras na parte de instruções lhe parecerem difíceis. Na prática, elas são muito mais fáceis do que parecem ser no papel. Muitas pessoas até então não familiarizadas com massagens testaram partes deste livro antes que ele fosse impresso. Todos sentiram pequenas dificuldades em aprender as manobras até que as tentassem realmente.

A última terça parte do livro destina-se a ajudá-lo a desenvolver seu próprio estilo pessoal de massagem. Com este fim, incluí uma série de sugestões técnicas mais avançadas, algumas breves informações sobre outros tipos e outras tradições de massagem e, o que é mais importante, alguns comentários sobre o significado da massagem e como uma compreensão deste significado pode ajudá-lo a fazer um melhor trabalho com suas mãos. Leia esta parte do livro quando preferir, mas eu suspeito que ela não terá muito sentido até que você esteja completamente familiarizado com o material apresentado na seção de instruções. Domine em primeiro lugar algumas técnicas básicas. Então, com um breve olhar às indicações dadas na última parte deste livro, vá em frente com toda segurança.

ÓLEOS E TALCOS

O único meio realmente bom de se fazer massagem é com óleo. Suas mãos não podem fazer pressão e ao mesmo tempo mover-se suavemente na superfície da pele, sem alguma espécie de agente lubrificante. O óleo preenche esta função melhor que qualquer outra coisa.

As duas espécies de óleo mais comumente usadas em massagem são o óleo vegetal e o mineral. No que diz respeito à lubrificação, ambos são igualmente satisfatórios. O óleo mineral é usado em quase todos os institutos profissionais por ser o mais barato dos dois. Minha preferência pessoal, entretanto, é muito mais pelo óleo vegetal.

Admito que minhas razões são amplamente baseadas na intuição e no ouvir dizer. Desde que se espalhou a compreensão de que os alimentos naturais são mais saudáveis para nós, formou-se uma sólida crença subjacente a respeito, entre outras coisas, do cuidado e tratamento da pele; uma afirmação especialmente freqüente é que o óleo vegetal é bom para a pele e que o mineral não o é. Por que? Bem, pode-se responder, o óleo vegetal é facilmente absorvido pela pele, enquanto o mineral tende a obstruir os poros. E, responde outro, o óleo vegetal fornece vitaminas à pele, enquanto o óleo mineral o que faz é destruir algumas. E assim por diante. Se todas essas razões, ou se algumas delas são verdadeiras, eu não sei realmente; e tão pouco deparei, até agora, com alguma pesquisa científica séria que apontasse qualquer um dos dois caminhos. Até o momento, meus próprios ossos parecem vibrar em acordo com essa tradição geral e até que tenha prova em contrário, pretendo continuar massageando e sendo massageado com óleo vegetal.

Supondo que você esteja usando um óleo vegetal, parece-me que o vegetal do qual ele provém não tem grande importância. Cada um parece ter suas preferências; eu, no momento encontro-me numa fase de óleo de amêndoa. Em outros tempos usei óleo de oliva, óleo de açafrão, óleo de abacate e muitos outros; e todos com resultados satisfatórios. O óleo de açafrão, tão bom quanto qualquer outro, tem a vantagem de ser relativamente barato, e ambos, o de açafrão e o de oliva têm a vantagem adicional de serem encontrados em quase todos os mercados. Muitos outros óleos vegetais podem ser encontrados nas prateleiras de uma loja de alimentos para a boa saúde. Todos eles, incidentalmente, podem ser misturados em qualquer combinação com outros óleos.

E o óleo para bebês? Se é tudo o que você tem à sua volta, você pode se arranjar com ele. É difícil usá-lo, entretanto, porque penetra tão depressa na pele, que durante a massagem novas aplicações tornam-se necessárias a cada momento. Loções para as mãos são, da mesma forma, menos satisfatórias pela mesma razão.

Seja qual for o óleo que você usa, mineral, vegetal ou outro qualquer, é muito provável que tenha cheiro neutro ou mesmo um pouco ruim. Neste caso, acrescente algo que dê um perfume agradável. Almíscar é um dos meus favoritos; algumas gotas em uma xícara de óleo agirão muito bem. Óleo de cravo (da Índia), óleo de canela e óleo de limão funcionam bem e podem ser comprados em algumas drogarias. Atualmente as casas mais importantes apresentam uma grande variedade de óleos perfumados. Frangipani, um óleo concentrado, importado da India, é especialmente popular. Certa vez encontrei um óleo de chocolate concentrado. Não funcionou muito bem porque eu ficava com fome no meio da massagem.

Uma boa idéia é ter à mão uma variedade de óleos misturados com diferentes perfumes e deixar que a pessoa que você vai massagear escolha o que prefere. Escolher um óleo de sua preferência geralmente torna a pessoa imediatamente um pouco mais receptiva à massagem.

Conserve seus óleos, uma vez misturados e perfumados, em frascos plásticos, que não virem facilmente e que tenham boca estreita, isto é, três milímetros ou menos. Em qualquer loja de artigos cosméticos são encontrados estes frascos. Muitos shampus e loções para as mãos vêm neles.

E os talcos? Bem, eles servem. Não tão bem quanto os óleos: você tem que suprir-se mais freqüentemente e eles não eliminam a fricção entre suas mãos e a pele de seu amigo de modo tão positivo. Mas haverá ocasiões em que você quererá usar talco. Quando alguém não suporta o contato do óleo com a pele (isso acontece). Ou quando lhe falta óleo. Ou apenas para mudar.

Qualquer talco serve. Use-o como você usaria o óleo.

E não usar nada sobre as próprias mãos? Você pode fazer isso. Mas será muito mais difícil fazer uma boa massagem assim. Muitas das manobras que serão descritas neste livro não podem ser feitas sem óleo ou talco. Algumas podem, entretanto, como você verá. Você sempre pode fazer massagem, não importa o que existe ou não ao seu alcance para fazê-la.

Nesse meio tempo faça um bom estoque de óleos e talcos.

TRABALHAR NO CHÃO

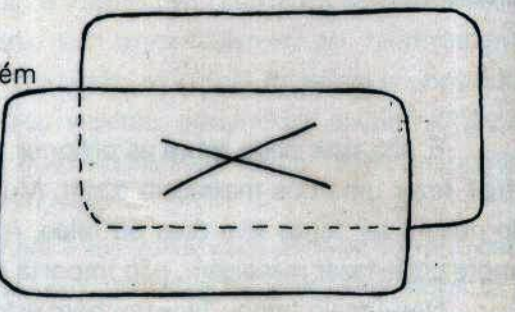
O meio mais fácil de fazer massagem é sobre uma mesa de massagens. Mas não se preocupe, se você não tem uma mesa pode fazer uma excelente massagem no chão. É um pouco mais complicado e um pouco mais cansativo. Mas comece a fazê-lo de modo correto, entretanto, e você poderá reduzir ao mínimo estes inconvenientes.

Antes, porém, deixe-me preveni-lo sobre as camas. Durma sobre camas, faça o que quiser sobre camas, mas não tente fazer massagens sérias sobre uma cama. A razão é que elas são muito macias para que possam constituir o suporte necessário para a pressão que você deve aplicar. Tente fazer uma pressão mais forte em alguém deitado numa cama e a única coisa que acontece é que ele desaparece para dentro do colchão. Camas de água são uma exceção por causa de seu suporte firme e bem ajustado. Mas em geral uma cama é o pior lugar possível que você poderia escolher para fazer uma massagem. Use uma mesa ou encontre meios de se sentir confortável sobre o chão.

Quando você trabalha no chão, o principal é assegurar-se de que há um acolchoamento suficiente. Um acolchoado de espuma, com grossura de cinco a dez centímetros, serve bem. Entretanto, ele deve ser mais comprido e mais largo do que o volume de espaço realmente ocupado pelo seu amigo; deve ter 2,10 m x 1,20 m ou talvez mais. A razão é que você, que fará a massagem, necessita também o acolchoado. Algumas manobras, por exemplo, exigem que você se ajoelhe perto de seu amigo, e se não tiver alguma coisa sob seus joelhos, quando terminar estará precisando muito mais de uma massagem do que seu amigo jamais esteve.

Se você tem um acolchoado de espuma muito curto ou estreito, para sentar ou ajoelhar perto de seu amigo, procure suplementá-lo com qualquer acolchoado adicional que você possa arranjar.

Dois ou três sacos de dormir podem também ser usados. Mesmo alguns cobertores grossos podem servir. Abra os sacos de dormir e estenda-os dobrados em sua largura. Coloque sobre eles sacos e/ou cobertores que você esteja usando, como mostra a figura.



Um único colchão tirado de uma cama e colocado diretamente no chão também servirá, a não ser que sua altura a partir do chão o torne inconveniente para o uso. Quanto mais fino o colchão, melhor.

Qualquer acolchoado que você use — espuma, sacos de dormir, cobertores ou o que seja — deve ser coberto com um lençol, antes que seu amigo se deite sobre ele para a massagem.

Um problema menor que surge quando você trabalha no chão, é que mais cedo ou mais tarde você vai esbarrar num vidro de óleo e derramar um pouco. Se você estiver usando um frasco de boca estreita, o óleo que se esparrama será muito pouco. De qualquer forma, você quererá tomar precauções contra manchas no seu cobertor, no seu saco de dormir, etc. O melhor modo de prevenir isso, será adquirir um grande plástico durável, colocá-lo sobre o que você quer proteger, e sobre ele, o lençol. Também a primeira vez que usar o plástico, faça um X no lado que fica para cima. Quando dobrar o plástico, certifique-se de que o lado que ficou para cima foi dobrado para dentro e que nunca ficará em contato com o lado oposto. Isto evitará que você ponha o lado exposto ao óleo sobre a superfície que você está querendo proteger.

As técnicas de massagem usadas no chão diferem muito pouco daquelas usadas quando se trabalha sobre uma mesa. Quando algumas manobras específicas tiverem que ser feitas de modo diferente em um ou outro caso, eu o mencionarei na seção de instruções. Não obstante, duas pequenas recomendações de natureza mais geral. Uma é fazer sempre uma massagem um pouco mais curta quando se trabalha no chão do que se poderia fazer trabalhando sobre uma mesa. Isso evitará que fique cansado. Outra é que você deve inclinar o menos possível suas costas enquanto faz uma massagem. O que isso quer dizer realmente é que você deve prestar atenção a onde e como está sentando ou ajoelhando, tomando todo o cuidado no sentido do seu próprio conforto durante todo o tempo. Desta forma você fará muito melhor a massagem e terá muito mais prazer em fazê-la.

Uma última advertência. Nada propicia mais uma boa massagem feita no chão do que o fogo em uma lareira próxima.

MESAS

Por que a mesa? Sua vantagem maior é eliminar a necessidade de inclinar-se ou dobrar-se enquanto trabalha. Isto quer dizer que se você está fazendo uma massagem mais longa, suas próprias costas estão mais livres de ficarem cansadas. A mesa também facilita as mudanças de posição — da cabeça aos pés, de um lado para o outro, etc. — sem quebrar o ritmo da massagem. Finalmente, deixa certas partes do corpo (a sola dos pés, por exemplo), mais diretamente ao alcance de suas mãos.

Se você está começando a fazer um bom número de massagens, mais cedo ou mais tarde provavelmente quererá uma mesa. Nesse caso você tem três opções. Você terá uma mesa que, com algumas modificações servirá aos seus propósitos. Ou você pode comprar uma. Ou você pode fazer uma mesa.

O primeiro requisito de uma mesa é, naturalmente, ser suficientemente grande para que qualquer pessoa que você vai massagear possa deitar-se nela e bastante firme para sustentar essa pessoa. Em princípio o comprimento e a largura deveriam ser os mesmos do corpo de seu amigo quando está deitado, com os braços estendidos ao longo do corpo; uma mesa de massagem profissional tem geralmente 1,80 m de comprimento e 60 cm de largura. Entretanto, se a única mesa de que você dispõe é muito comprida, ou o que é mais freqüente muito estreita, você pode trabalhar com ela. Isso significa que, em vez de ficar deitado em um lugar enquanto você faz todos os movimentos em volta, seu amigo terá que mudar de posição de vez em quando durante a massagem. Uma desvantagem, mas raramente um desastre.

A altura é igualmente importante. Muito baixa, e você terá que inclinar-se; muito alta, e você não conseguirá fazer a força necessária. Os costumes tradicionais de massagem dão duas medidas para a altura certa de uma mesa. Segundo uma delas a altura aproximada da mesa a partir do chão, deve estar no alto de suas coxas. A outra diz que se você fica de pé com os ombros retos e estica um braço para baixo, com a mão em ângulo reto (isto é, que a mão fique paralela ao chão), você poderá tocar com a palma da mão a superfície da mesa. Das duas medidas, considero a segunda a mais acertada, e considero mais acertado ainda o simples teste de experimentar uma mesa fazendo uma pequena massagem. Para um homem ou mulher de estatura média, 75 a 80 cm (incluindo o colchão) é uma boa altura.

A firmeza também deve ser observada. Uma mesa deve ser suficientemente firme não só para que seu amigo possa ficar sobre ela mas para que ele não se preocupe com isso. Se uma mesa balança ou range a cada manobra você pode esperar muito bem que seu amigo não consiga relaxar-se nela.

Qualquer que seja o tamanho e formato da mesa que você use, deve colocar sobre ela um acolchoado. Um acolchoado de espuma de dois a três centímetros é o melhor Um saco de dormir também serve. O importante é usar alguma coisa suficientemente grossa para que a pessoa massageada se sinta confortavelmente sobre ela e suficientemente fina para que a pessoa não salte para cima e para baixo sob as diferentes pressões de suas mãos.

Se você tem dificuldade em encontrar uma mesa com estes requisitos, o passo seguinte é construir ou comprar uma. Fazer uma pode ser bastante fácil ou bastante difícil, dependendo de sua habilidade com ferramentas e do tipo de mesa que você resolve fazer.

O modo mais simples e mais barato é fazer dois pequenos cavaletes de mais ou menos 70 cm de altura e 60 cm de largura. (Qualquer carpinteiro pode fazer isso para você por um bom preço.) Compre então um pedaço de madeira compensada de 2 cm de espessura com 60 cm x 1,80 m, um acolchoado de espuma e você está preparado.

Se quiser algo mais elaborado, um amigo meu recentemente fez uma mesa excelente que é ao mesmo tempo firme e fácil de carregar e guardar; ela dobra formando uma mala de mais ou menos 65 cm x 100 cm x 15 cm. Você também pode construir uma, assim.

Primeiro, reúna este material:

- 2 folhas de compensado de 13 mm, 60 x 90 cm;
- 3 folhas de compensado de 13 mm, 55 x 30 cm;
- 4 tábuas de pinho ou cedro de 2,5 x 10 cm com 90 cm de comprimento;
- 4 tábuas de pinho ou cedro de 2,5 x 10 cm com 58 cm de comprimento;
- 6 tábuas de 5 x 5 cm com 74 cm de comprimento;
- 1 dobradiça contínua de 61 cm;
- 6 mãos francesas, tipo Stanley, n.º 446 1/4 (é importante ter as instruções sobre como fixá-las);
- 2 alças;
- dobradiças de 7,5 cm com fixações, parafusos e garras;
- 2 fechos tipo trinco de mala;
- 8 cantoneiras de latão com garra

– pregos, 4 cm, sem cabeça;
– uma cola forte.

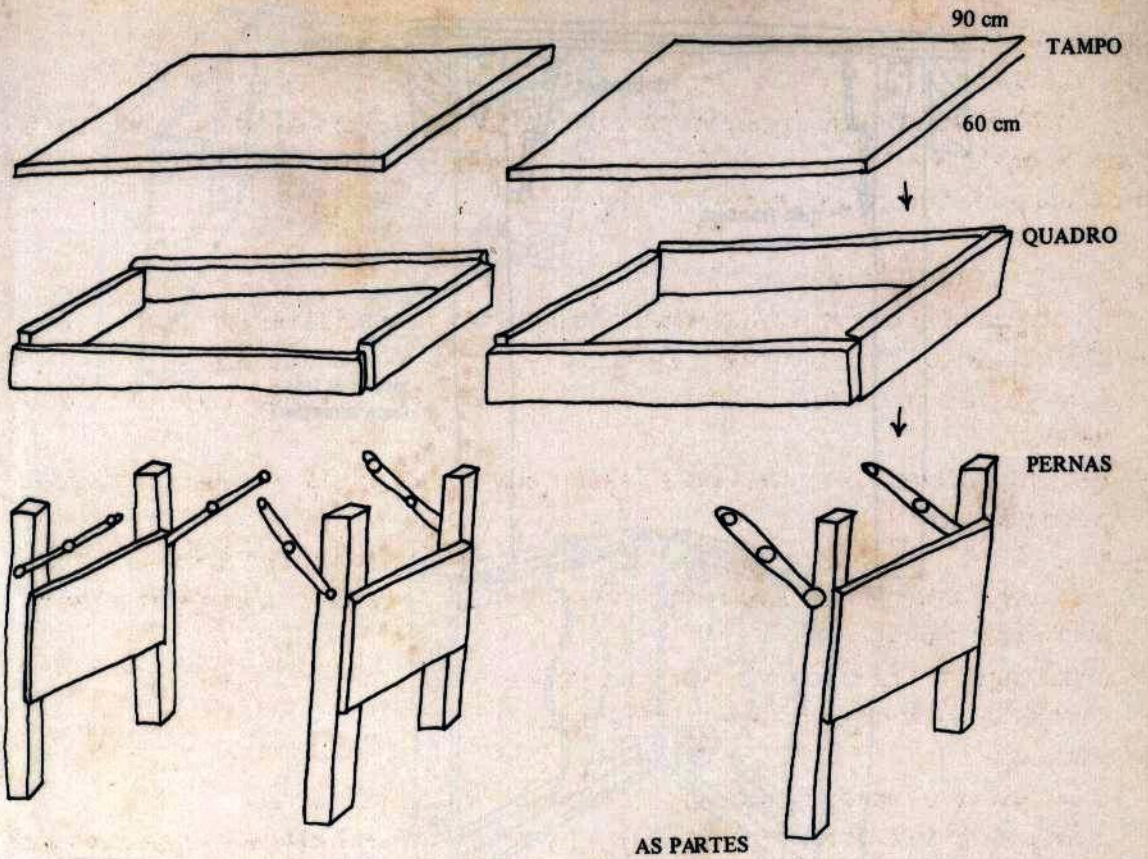
(Note-se: estas medidas servem para uma mesa de 77,5 cm de altura, incluindo a camada de espuma de 2,5 cm em cima. Se quiser sua mesa mais alta ou mais baixa, só precisa variar o comprimento dos seis pés de 5 x 5 cm).

Então, construa a mesa assim:

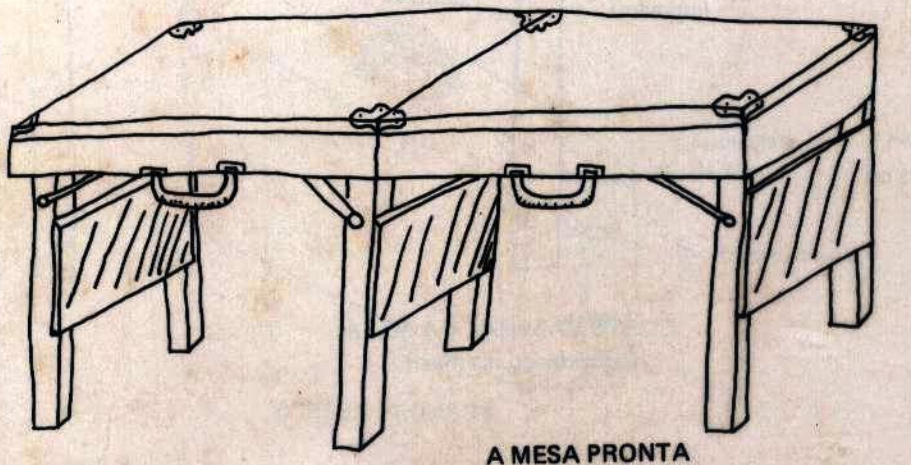
1 – Cortar o compensado e as tábuas do tampo e dos pés, na medida certa;
2 – construir os quadros, colando e pregando os cantos;
3 – fixar os tampos e quadros, colando-os e pregando-os (se quiser pode embutir o tampo);
4 – fixar com dobradiças os pés à parte inferior dos tampos e colar e pregar as tábuas de reforço nos pés;
5 – fixar as mãos francesas. Esta é uma tarefa complicada; tente seguir as instruções que vêm com elas com o maior cuidado possível. Terá que experimentar com elas até achar a colocação exata;
6 – juntar os dois tampos com a dobradiça contínua;
7 – fixar os fechos trinco, as alças e as cantoneiras;
8 – envernizar.

Colocar uma camada de espuma de 2,5 cm em cima, ao usar a mesa.

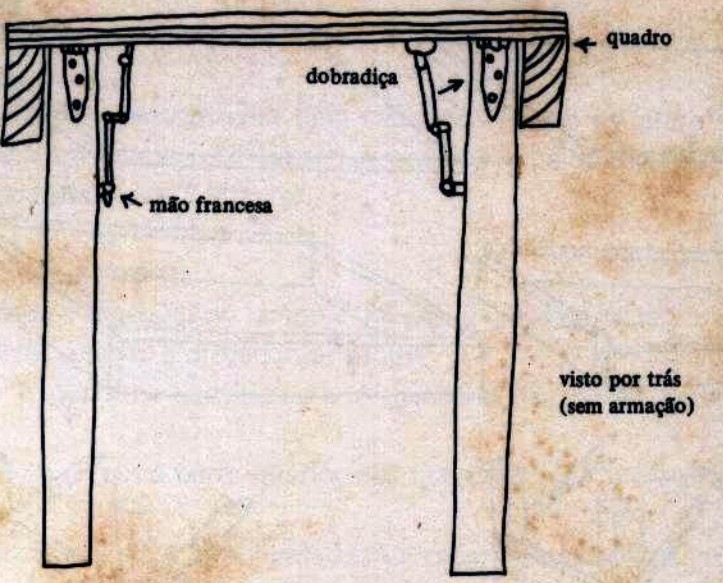
Se você prefere comprar, mesas ótimas, mas caras, encontram-se à venda nas lojas especializadas. Qualquer que seja, porém, o tipo de mesa utilizado, terá que ser coberta com lençol limpo, mas não branco, já que este, numa mesa estreita, produz definidos efeitos psicológicos. É aconselhável poupar seu amigo ou amiga da sensação peculiar de estar estendido numa sala de operações, esperando o cirurgião. Por isso é mais útil o uso de lençóis coloridos, comprando retalhos de cores vivas com essa finalidade.

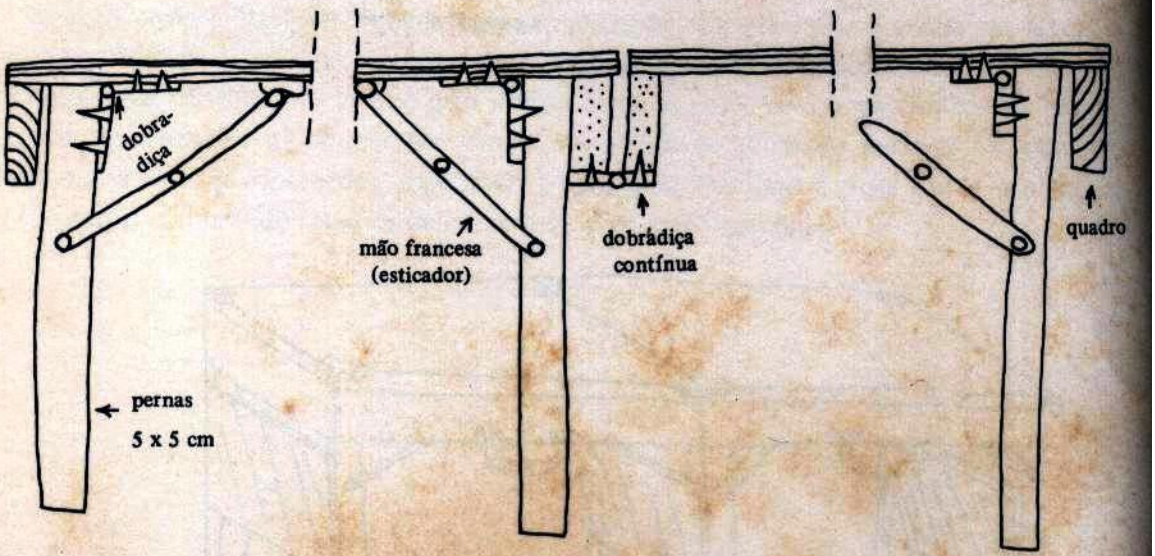


AS PARTES

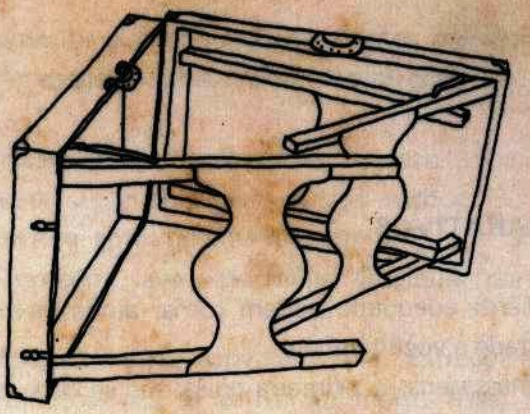


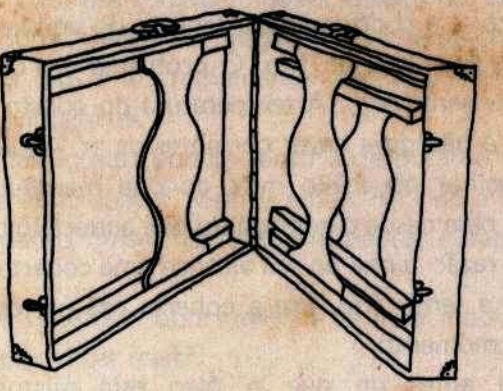
A MESA PRONTA

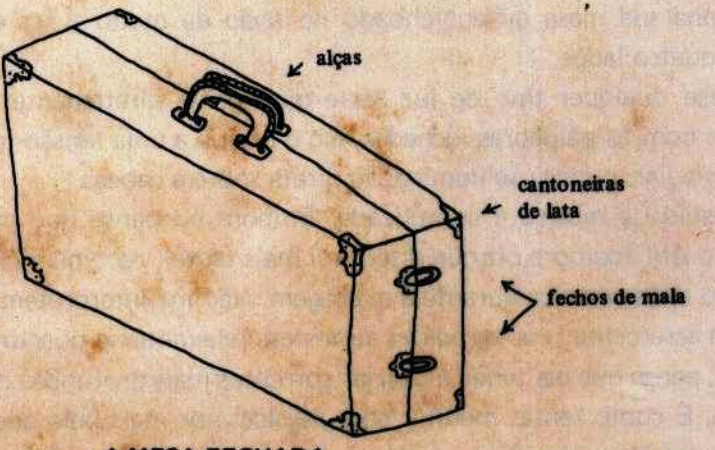




CORTE LATERAL DA MESA
(seccionado no meio)







A MESA FECHADA

PREPARATIVOS

Preparativos cuidadosos e um ambiente adequado podem tornar ainda melhor uma massagem. Seu amigo sentir-se-á mais à vontade e você também.

Ao escolher um lugar para fazer massagens, a primeira coisa que se deve buscar é isolamento e quietude. A pessoa que recebe uma massagem entra em um mundo em que apenas o sentido do tato é importante; por esta razão qualquer alvoroço ou barulho externo pode ser extremamente pertubador.

A segunda coisa a considerar é a tepidez do ambiente. Uma boa massagem pode ser arruinada pela sensação física de frio. O problema é o óleo; uma pessoa massageada com óleo pode facilmente sentir frio. A temperatura do quarto em que se faz a massagem deve ser de 22.º ou mais e não deve haver correntes de ar. Aqueça o quarto antes de começar; se tiver dúvidas, é melhor aquecê-lo mais do que mantê-lo frio. É muito mais fácil que seu amigo se sinta bem desde o começo do que aquecê-lo depois que ele estiver enregelado.

Pela mesma razão tenha ao seu alcance uma coberta a mais. Se, durante a massagem, seu amigo começar a sentir frio, use a coberta nas partes do corpo que não estão sendo trabalhadas naquele momento.

Certifique-se antes de que o óleo está misturado e perfumado, em frasco adequado, de que você tem mais do que o suficiente para uma massagem e de que está aquecido. Aquecido significa à temperatura ambiente ou quase. Se o óleo estiver muito mais frio do que aquela, aqueça-o um pouco diante de um fogo ou aquecedor.

Disponha sua mesa ou acolchoado no chão de modo a ter espaço suficiente para trabalhar dos quatro lados.

Não use qualquer tipo de luz forte que incida diretamente sobre o rosto de seu amigo. Mesmo com as pálpebras fechadas isso o levaria a uma tensão muscular em torno dos olhos. Em particular, nunca use iluminação direta sobre a cabeça.

A questão da música é complicada. Embora eu pense que massagear com música pode ser muito útil (como e porque discutirei mais tarde), recomendo vivamente que, como regra geral, não se use música durante a massagem. Não me interpretem mal, amo a música, e certamente ela acrescenta uma agradável atmosfera relaxante ao quarto de massagem, mas ao mesmo tempo, penso que ela tende a desviar correntes mais profundas da experiência de uma boa massagem. É como tentar meditar com música: por mais bela que seja em si mesma, a música cobre com seu próprio véu tudo que você está sentindo. Por outro lado, devo com

justiça admitir que conheço excelentes massagistas que gostam tanto de fazer como de receber massagens desse modo. Assim acho que você deve experimentar e decidir por si mesmo.

Examine suas mãos antes de fazer uma massagem. A coisa mais importante é ter unhas curtas — quanto mais curtas melhor. Eu corto as minhas até onde pode alcançar minha tesoura, antes de uma massagem.

Também, lave suas mãos. Qualquer partícula ou viscosidade será imediatamente sentida.

Esquente-as se estiverem frias. Esfregue-as vivamente uma contra a outra, durante alguns minutos, ou, se estiverem muito frias, aqueça-as um pouco, diante do fogo ou aquecedor.

Se você tem cabelos comprido, prenda-os para trás para não cairem nos seus olhos.

Se você pretende ficar vestido, use roupas folgadas, dentro das quais possa se mover facilmente; e use roupas leves porque você vai trabalhar num ambiente aquecido. Devo acrescentar que fazer massagens nu é extremamente agradável, desde que não haja constrangimento de qualquer uma das partes.

Tanto massagista como massageado podem sentir sede durante a massagem e ter à mão um pouco d'água para beber é agradável. Melhor ainda, quando a massagem terminar deixe que seu amigo descanse quanto quiser, de olhos fechados, e depois ofereça-lhe um copo com suco de frutas fresco.

Finalmente, se alguma vez você tiver oportunidade de fazer massagens ao ar livre, ao sol, cercado pela natureza . . . preciso dizer mais?

O QUE DIZER AO SEU AMIGO

Há agumas coisas básicas que se deve saber antes de receber uma massagem. Se você é o que vai fazer a massagem, provavelmente quererá dizer ao seu amigo, algumas das coisas contidas nos comentários que se seguem.

A melhor maneira de receber uma massagem é estando nu. O mínimo de roupas, por exemplo, roupa de baixo ou de banho irá se interpor no caminho de quem faz a massagem, vai obrigá-lo a deixar sem massagem certos grupos musculares importantes e privará aquele que recebe a massagem daquilo que é talvez a sensação única e mais agradável de uma massagem completa, isto é, de totalidade e conexão do próprio corpo. Se, entretanto, tirar toda a roupa o fará sentir-se extremamente nervoso, conserve então alguma. O mais importante acima de tudo, é que você aproveite sua massagem. Mas dispa tudo o que puder, sentindo-se à vontade.

Remova também anéis, braceletes, colares, brincos, óculos e o que tiver nos cabelos. E, o que é muito importante (para que seus olhos possam ser massageados), as lentes de contato.

Quem faz a massagem lhe dirá se deve ficar primeiro de costas ou de bruços. De qualquer forma, assegure-se de que o topo de sua cabeça está exatamente na borda do acolchoado ou da mesa. Deixe os braços ao longo do seu corpo.

Quando estiver bem colocado, feche os olhos. Focalize sua atenção na respiração; isso quase imediatamente o colocará mais em contato com seu corpo inteiro. Respire pela boca ou pelo nariz. Deixe que sua respiração se torne tão longa e suave quanto ela quiser, sem entretanto, forçá-la a ser assim, e deixe-a fluir na direção ou para dentro da pelvis o quanto ela puder. Procure mergulhar mais e mais no momento presente, deixando que seus pensamentos saiam de sua mente tão facilmente como entraram.

Daí para a frente seu trabalho é simplesmente deixar-se ser totalmente cuidado. Não tente de nenhum modo "ajudar" a massagem. Quando for hora do seu braço ser levantado, deixe que ele seja levantado. Quando sua cabeça tiver que ser virada para outro lado, deixe que seu amigo o faça por você. Repito: não tente "ajudar" de modo algum; isso só pode causar uma ruptura na fluência relaxante da massagem. Em vez disso, mantenha seu corpo tão mole quanto puder, de modo que mesmo quando um membro está sendo erguido, ele cairá

imediatamente sobre a mesa ou o chão se aquele que o segura, o solte. Uma exceção: quando estiver deitado de bruços, vire sua cabeça de um lado para outro, se sentir que seu pescoço está ficando rígido.

Quando sentir o primeiro contato físico da pessoa que o massageia, com o seu próprio corpo, tente voltar sua atenção completa para este toque. Isto não significa, de forma alguma, analisar este contato, ou tentar imaginar a técnica em particular que ele está usando. Pelo contrário, simplesmente sintonize para a qualidade do toque dele, do mesmo modo como você poderia ouvir o som da voz de alguém sem prestar qualquer atenção para o sentido das palavras.

Ao mesmo tempo continue atento à sua respiração durante a massagem. Se quiser, pode até imaginar que sua respiração está fluindo na direção de qualquer parte do seu corpo que está sendo trabalhada pelo seu amigo.

Quanto menos se falar durante a massagem, melhor; durante um encontro tão direto com seu próprio corpo, as palavras só podem ser uma distração. Entretanto, sinta-se à vontade para falar, se alguma coisa que seu amigo faz o machuca fisicamente ou se sentir frio; ou se, por qualquer outra razão, você não se sente bem. Também, se em algum momento, durante a massagem, você sente vontade de suspirar, deixe que isto saia com sua respiração.

Finalmente, quando a massagem termina, você não precisa levantar-se imediatamente. Fique ainda um pouco, com os olhos fechados; absorva o que quer que você esteja sentindo, por alguns minutos mais.

A APLICAÇÃO DO ÓLEO

Aplicar o óleo ao corpo de seu amigo é alguma coisa muito simples, mas há alguns truques que vale a pena conhecer.

Em primeiro lugar, nunca espalhe o óleo diretamente do frasco para a pele; a muitas pessoas isso causa uma sensação extremamente desagradável. Derrame o óleo primeiramente sobre suas mãos e depois sobre o corpo de seu amigo.

Pela mesma razão, certifique-se de que sua mão está um pouco ao lado do corpo de seu amigo e não diretamente acima dele. Assim, se você deixa cair algumas gotas de óleo, como às vezes acontece, elas não cairão sobre o corpo do amigo.

Não coloque mais do que três quartos de uma colher de chá de óleo sobre sua mão, de uma só vez. Use primeiramente isto, e depois mais, se precisar.

Se o óleo estiver frio, esquente-o em suas mãos, esfregando-as rapidamente.

Aplique o óleo apenas sobre à parte do corpo que você vai trabalhar imediatamente. De outro modo, você verá que a pele de seu amigo absorveu uma parte do óleo, antes que você pudesse usá-lo.

Aplique o óleo com ambas as mãos. Use o tipo de movimento simples que quiser, mas esteja seguro de que é ao mesmo tempo suave, preciso e firme. Isto é especialmente importante no começo da massagem, quando você aplica o óleo pela primeira vez. Ajudará imediatamente seu amigo a relaxar, se a primeira impressão do seu contato é de confiança e segurança.

Cubra sistematicamente toda a região que você vai massagear. Não deixe fora nem um cantinho sequer.

Não mergulhe o corpo de seu amigo em óleo. Ele não deve ter manchas extras de óleo, visíveis sobre a pele. Bastam aproximadamente duas colheres de chá para uma parte posterior média, por exemplo.

Se você achar que pôs óleo em excesso, sempre poderá removê-lo com as costas das mãos ou com o antebraço. Ou poderá esparramar um pouco de óleo para outra parte do corpo de seu amigo.

Um peito com muitos pelos — ou perna ou costas — requer mais óleo. De outra forma você puxará os pelos quando mover as mãos sobre a superfície da pele.

Tenha cuidado com o lugar onde você coloca o vidro de óleo depois de usá-lo. Se você trabalhar no chão, encontre um lugar onde o frasco poderá ser facilmente alcançado e ao mesmo tempo onde você não esbarrará nele. Se você trabalha sobre uma mesa, procure, se possível, não colocar o frasco sobre ela: mais cedo ou mais tarde o resultado será que você ou vai esbarrar nele ou vai tolher seus movimentos justamente para que isso não aconteça. A melhor solução é ter um ou dois lugares apropriados por perto para colocar o frasco antes de começar a massagem.

Aqui há uma questão. Uma das regras gerais de massagem é que, uma vez que você fez um primeiro contato com o corpo de seu amigo, deve procurar sempre ter pelo menos uma das mãos em contato com ele até o fim da massagem. Mas, como você pode ver, surge uma dificuldade quando você tem que pegar mais óleo, como você vai usar sua mão para verter mais óleo e ainda assim manter o contato físico com seu amigo? A solução é descansar seu cotovelo ou parte de seu antebraço levemente contra o corpo dele enquanto suas mãos estão ao lado. Isto lhe parecerá desajeitado quando tentar pela primeira vez, mas tornar-se-á fácil e natural com a prática.

Uma última sugestão. Eu passei muitos anos tropeçando ao redor de mesas de massagem antes de despertar para o fato de que usar dois frascos de óleo em vez de um e colocá-los cada um de um lado da mesa, pode poupar muitos passos desnecessários e esticamentos acrobáticos.

COMO USAR SUAS MÃOS

Saber como ser UM com suas mãos é o âmago da massagem, realmente a única verdadeira técnica. Quanto mais você fizer massagens, tanto mais esse conhecimento se abrirá para você. As mãos são sutis, entretanto, e familiarizar-se com elas leva tempo. Eu ainda estou aprendendo sobre as minhas. É uma tarefa bastante penosa e já sei agora que nunca terá fim.

O que vou sugerir é apenas um começo. Recomendo vivamente que antes de fazer sua primeira massagem, você leia do começo ao fim esses comentários e tente fazer a experiência que menciono no fim. Mas tenha paciência e não espere dominar tudo da noite para o dia.

Eis aqui algumas sugestões:

Usar pressão ao fazer massagem. Uma vez que você tenha aprendido realmente algumas manobras, a intensidade da pressão que você vai usar variará de acordo com cada manobra em particular e com a parte do corpo em que se aplica. Mas certa pressão é quase sempre necessária. Tenho tido a experiência de que muitas pessoas, principiantes em massagem, sentem-se nervosas, consciente ou inconscientemente, com a possibilidade de machucar alguém com suas mãos, e o resultado é a tendência a fazer pouca pressão. Não se preocupe; seus amigos não são assim tão frágeis. A pressão produz uma agradável sensação, que você perceberá quando estiver sendo massageado. Aprenda a experimentar diferentes pressões. Em caso de qualquer receio sobre a intensidade da pressão, lembre-se, você pode sempre verificar isso com seu amigo.

Relaxar suas mãos. Mantenha-as tão soltas e flexíveis quanto possível, enquanto as movimenta. Isto é difícil — provavelmente muito mais difícil do que soa para você — por duas razões. Uma é que relaxar um membro enquanto você o está usando é muito mais difícil do que relaxá-lo quando em repouso. A outra é que quase todos nós, sem que tenhamos consciência disto, carregamos uma grande dose de tensão crônica nas mãos. Há diversas maneiras de nos libertarmos dessa espécie de tensão; fazer massagem é um excelente caminho, e em outra parte deste livro vou mencionar outros. Esses caminhos levam tempo; meses, e algumas vezes, até anos. Você pode começar imediatamente, entretanto,

simplesmente prestando atenção às suas mãos e tentando relaxá-las, mesmo que apenas numa pequena medida, sempre que elas pareçam a você rígidas ou contraídas.

Deixar suas mãos amoldarem-se aos contornos das partes do corpo sobre as quais estão passando. Embora, como você verá, certas técnicas requeiram que apenas uma parte específica de suas mãos seja usada, a maior parte das manobras nas massagens depende para que estas sejam efetivas, da sua habilidade em manter toda a palma das mãos e os dedos em contato com a pessoa que você está massageando. Por exemplo, quando possível, não deixe nem os pulsos nem as pontas dos dedos soltos no ar quando você move de uma parte do corpo para outra. Quando você desliza sua mão sobre o quadril, dê a ela o contorno exato para adaptar-se a essa parte do corpo. Quando você a move do peito para o braço, curve-a uniforme e levemente ao redor do ombro, quando passar por ele. Pense no modo com que a água corrente ajusta-se, ela própria, às pedras e valas no seu trajeto.

Manter velocidade e pressão uniformes. Procure eliminar tremores, arrancos, paradas e recomeços desnecessários. Qualquer mudança, tanto de velocidade como de pressão deve ser gradual, nunca aumentando ou diminuindo uma ou outra subitamente. Deixe que o movimento de suas mãos seja tão fluente e suave quanto possível.

Entretanto, não tenha medo de variar, quer a velocidade quer a pressão. O ritmo é um ingrediente essencial à massagem. Você pode usar diferentes velocidades e diferentes pressões sem sacrificar a firmeza de seus movimentos. A variedade na massagem assemelha-se muito à variedade na música: mudanças no "tempo" impedem a monotonia rítmica.

Explore e defina a estrutura subjacente do corpo da pessoa que você está massageando. (Isto é uma questão de sensibilidade, é algo completamente à parte do estudo de anatomia formal; para algumas observações sobre isto, você pode reportar-se a um capítulo posterior do livro.) Indague constantemente sua mão, faça-a "ouvir" tecido e osso sob a pele. Sintonize com a textura dos estratos mais profundos dos músculos. É ela grossa ou fina? Tensa ou solta? Amorfa ou definida? Onde você encontra um osso, tente delinear sua forma. Pense nas suas mãos como se elas dissessem a seu amigo, "Este é seu quadril", "Estes são os ossos finos de seu pulso", "É deste modo que seu joelho é formado". Articular para seu amigo o corpo que é dele, é um dos mais importantes aspectos da massagem. Quanto mais precisamente você conseguir isto, tanto mais o prazer que seu amigo encontrará na massagem será de uma qualidade profunda, quase mágica.

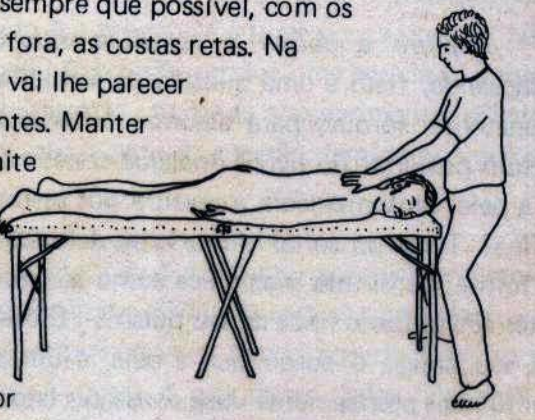
Use seu peso, mais do que seus músculos para aplicar a massagem. É uma ficção que você necessita muita força física para fazer massagem. Sempre que quiser uma pressão

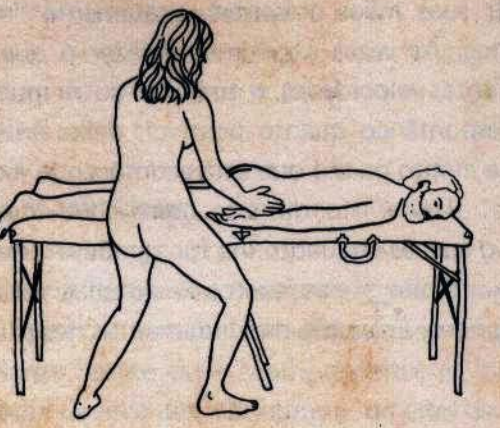
maior, consiga-a levando o peso da parte superior de seu corpo para suas mãos e não forçando os músculos de seus braços e pulsos. Forçar os músculos só lhe dará mãos rígidas, menos fluência na qualidade do movimento e cansaço nas costas.

Uma vez que você tomou contato com o corpo de seu amigo, tente não interrompê-lo até que a massagem ou exercício que está fazendo tenha terminado completamente. Muitas pessoas, após iniciada a massagem, sentem qualquer interrupção do contato físico como algo desconcertante psicologicamente. Mesmo tendo que pegar mais óleo, conserve pelo menos um antebraço ou um cotovelo tocando alguma parte do corpo de seu amigo. Lembre-se que ele, estando deitado e quieto, com os olhos fechados, entrará em um universo de toque cuja única realidade é o contato de sua mão.

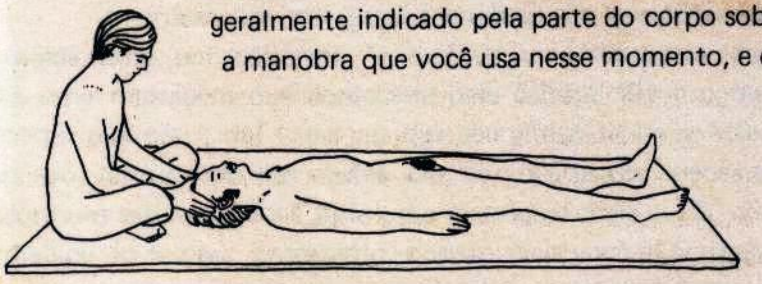
Massageie com todo o seu corpo, não apenas com suas mãos. Com isto não quero dizer que você deve debruçar-se sobre a mesa e rolar sobre seu amigo, mas que suas mãos terão mais vida quando o movimento que elas fazem for uma extensão de um movimento mais amplo vindo do resto do corpo. Este não precisa ser grande; algumas vezes pode ser tão leve que um observador dificilmente o notará. Visível ou não, entretanto, você mesmo deve poder senti-lo como uma espécie de centro do qual emergem os movimentos mais precisos de suas mãos. Sob certos aspectos, a experiência de fazer uma massagem é como a de dançar. Como acontece na dança, quanto mais o corpo todo se envolver, tanto melhor será a massagem.

Observe como você fica de pé, senta-se ou ajoelha-se. Quando trabalho em uma mesa, gosto de ficar de pé, sempre que possível, com os pés afastados, os joelhos curvos e virados para fora, as costas retas. Na primeira vez que você tentar isto, esta posição vai lhe parecer desajeitada, mas as vantagens logo serão evidentes. Manter os pés afastados (60 cm ou mesmo mais) permite balançar todo o seu corpo na extensão da mesa, apenas transferindo o peso de um pé para outro. Por outro lado abaixar o corpo dobrando os joelhos em vez de inclinar as costas, elimina uma grande quantidade de esforço e fadiga na parte inferior





das costas. Também, trabalhar com as costas retas, e não curvas, deixa seus braços e mãos livres para movimentos mais controlados e relaxados.



Quando você trabalha no chão, o modo de sentar-se ou ajoelhar-se é geralmente indicado pela parte do corpo sobre a qual você está trabalhando, a manobra que você usa nesse momento, e coisas assim. Entretanto, você deve ficar muito mais atento à posição do seu corpo, porque o trabalho no chão exige maior inclinação de suas costas e é muito mais cansativo.

Tente, quando sentado ou ajoelhado, manter o mais possível as costas eretas. Também já acentuei a necessidade de ter um acolchoado sob você mesmo e sob seu amigo. Em outras palavras, dê muita importância ao seu próprio conforto pois isso se traduzirá, para seu amigo, em maior leveza e precisão nos movimentos de suas mãos.

Lembre-se sempre de que você está massageando uma pessoa e não uma intrincada máquina de músculos e ossos. Nós somos músculos e ossos, mas também somos pessoas, em cada centímetro cúbico de nós mesmos. O seu amigo é o corpo dele, como você é o seu. Esteja atento a isso todo o tempo, e mantenha suas mãos também atentas para o fato; o que terá uma influência crítica e direta sobre a qualidade do seu toque. Sobre isso ainda há muito que dizer e vou discutir mais essas coisas em outro capítulo.

Para tornar estas sugestões mais concretas há uma experiência que você pode tentar. Peça a um amigo que se deite de bruços e aplique óleo em toda a extensão de suas costas. Coloque as palmas de ambas as mãos sobre sua pele e comece a movê-las. Não se preocupe em absoluto se elas estão fazendo esta ou aquela manobra de massagem ortodoxa; apenas mova-as para cima e para baixo sobre o corpo de seu amigo. Explore como lhe é possível

sentir suas mãos presentes, exatamente "ali". Às vezes feche os olhos, às vezes deixe-os abertos. Às vezes experimente fazer o que foi sugerido acima. Tente diferentes pressões, diferentes velocidades, e qualquer outra mudança que por si mesma seja sugerida a você. Seja tão espontâneo quanto possível; deixe antes, que suas mãos "pensem". Ao mesmo tempo esteja atento para o que está acontecendo exatamente.

Tente isto durante cinco, dez minutos, ou quanto tempo lhe parecer bom, mas faça-o apenas enquanto lhe for agradável fazê-lo.

Volte a este exercício quantas vezes quiser; ele sempre poderá ensinar-lhe alguma coisa nova. Estes são os fundamentos nos quais nossa "mestria" é apenas parcial.

INTRODUÇÃO ÀS MANOBRAS

É tempo agora de descermos aos pormenores da técnica. Nas partes que se seguem você encontrará descrições e ilustrações de cerca de oitenta diferentes manobras de massagem. Antes de começar com elas, entretanto, deixo aqui alguns palpites e "dicas" sobre como foi elaborada esta parte do livro, sobre os usos das manobras e, no caso de você nunca ter feito qualquer massagem, sobre o melhor modo de aprendê-la.

A ordem em que essas manobras são apresentadas não é importante. Se você as usasse todas, em seqüência, faria afinal uma massagem completa de hora e meia de duração — uma massagem que começaria pela cabeça, iria progressivamente da parte anterior do corpo aos pés e daí (uma vez que seu amigo tenha se virado) para cima no outro lado do corpo, terminando nas costas. Ou, se você usasse apenas as manobras que estão marcadas com um asterisco, você faria uma massagem mais curta, cobrindo a mesma área e tomando metade do tempo. Entretanto, quanto mais você experimenta, mais você encontrará outros meios também bons, de selecionar e combinar estas várias manobras. Elas são os fundamentos sobre os quais naturalmente se desenvolverá seu estilo próprio de massagem.

As manobras em particular, marcadas com um asterisco, não são de forma alguma "melhores" que as outras não marcadas. Apenas representam um exemplo de como uma massagem curta pode ser composta do material apresentado a seguir.

As instruções seguintes foram, de certo modo, escritas para alguém que seja destro. Isto significa que a mão direita é mais favorecida do que a esquerda, quando há possibilidade de escolha. Se você é canhoto, tudo que tem a fazer é substituir a mão direita pela esquerda sempre que parecer apropriado.

Também, geralmente falo como se você estivesse fazendo massagem sobre uma mesa: "mova-se para a parte inferior da mesa", etc. Em quase todos os casos, entretanto, o que você tem a fazer se estiver trabalhando no chão é exatamente o mesmo. Sempre que uma manobra tem que ser feita de forma diferente no chão, incluí instruções alternativas.

Em alguns pontos, você vai observar que o braço, a perna ou a cabeça da pessoa tem que ser erguido ou deslocado. Certifique-se de que você mesmo faz o movimento e que de

modo algum a pessoa o ajuda. Se ela tentar ajudar ou, como às vezes acontece, endurecer levemente o membro, resistindo, alerte-a sobre isso e peça-lhe para relaxar tanto quanto possível o membro em questão.

Aprenda a fazer a transição de uma manobra para outra como parte da própria execução. Mesmo a divisão da massagem em "manobras" separadas como eu faço abaixo, é arbitrária em certo sentido. A massagem, na sua melhor forma, usa técnicas específicas, mas apenas entretecendo-as em um movimento fluente que se mantém sempre criativo e espontâneo. Deixe que suas mãos encontrem o caminho natural para deslizar de uma manobra para outra; a pessoa nunca deve poder distinguir onde acabou uma manobra e onde começou a outra. Na realidade, idealmente, a experiência dela sobre toda a massagem deveria ser como de uma única e ininterrupta execução tecendo seu caminho sobre todo seu corpo.

Não se esqueça também, como já foi mencionado, de evitar o mais possível, a interrupção do contato físico com a pessoa. Uma vez que você tenha começado, procure sempre ter, pelo menos, uma das mãos em contato com a pessoa, até que a massagem termine.

A massagem é basicamente não-verbal, e é melhor fazê-la em silêncio. Enquanto você está se familiarizando com as técnicas, precisará naturalmente falar com a pessoa que se submete à massagem, para descobrir como está ela sentindo seu trabalho. A não ser neste caso, procure focalizar toda a sua atenção no seu sentido tátil.

Se você está aprendendo massagem pela primeira vez, é importante fazê-lo do modo correto. Aqui estão algumas sugestões. Elas podem, na minha opinião, influir muito na rapidez e facilidade do seu aprendizado.

Primeiro, um aviso! ***Não tente aprender muito de uma só vez.*** Cerca de seis manobras ou menos, bastam para uma sessão. No começo a massagem lhe parecerá muito cansativa. Logo, à medida que você aprende corretamente a mover e colocar seu próprio corpo, já não o será tanto. Mas comece com pequenas doses e daí desenvolva-se aos poucos.

Quando você estiver pronto para começar, leia toda a descrição de uma manobra antes de tentar fazê-la. Uma leitura global, já de antemão, de todas as manobras que você planeja aprender em uma ocasião, ajudará ainda mais.

Se você juntar-se a alguém para tentar algumas manobras, certifique-se de que seu amigo lhe dá tanta informação quando possível. Descubra o que é sentido como agradável

ou como desagradável, ou como mais ou menos; o que sente ele como muito leve ou muito pesado, como muito rápido ou muito lento e outras coisas que você queira saber. Pergunte bastante e encoraje seu amigo a falar sempre que sentir que quer fazê-lo. Estas informações serão inestimáveis para você.

Experimente, principalmente, com diferentes cargas de pressão. Tente uma manobra levemente, depois com mais pressão, depois com mais pressão ainda. E peça um relato das impressões a cada passo.

Não se preocupe se uma manobra parece atrapalhada na primeira vez. Geralmente, se você pergunta ao seu amigo, ele tem uma impressão muito diferente a respeito.

Finalmente, sempre que possível, experimente ser massageado seguindo as manobras que você está querendo aprender. Você nunca será capaz de dizer como "funciona" uma manobra enquanto não a sentir no seu próprio corpo. Eu poderia acrescentar que de todos, o melhor modo de aprender massagem, é fazê-la com um amigo que também quer aprender. Desse modo, você pode tentar diversas manobras de uma vez, e ele pode fazê-las também em você. Isto dará a ambos, uma compreensão "interna" do que estão fazendo.

Divirtam-se!

CABEÇA E PESCOÇO

Quando faço uma massagem completa, a cabeça é, para mim, um dos lugares favoritos onde começar.

Como já disse, a seqüência das diferentes partes do corpo adotada nestas instruções é altamente arbitrária. Em outro capítulo desde livro, falarei mais especificamente sobre outras seqüências possíveis, e porque, dependendo das circunstâncias, você pode querer seguir uma ou outra.

Por enquanto, entretanto, posso dizer que dificilmente se erra começando pela cabeça.

A principal razão disto, parece-me, é que trabalhando a cabeça de alguém, sente-se que se trata de um dos pontos mais seguros e ao mesmo tempo mais surpreendentes. Mais seguro, porque, o receio de sermos tocados (e todos nós temos pelo menos um resíduo disto, especialmente no comecinho de uma massagem), faz sentir menos nas extremidades do corpo — cabeça, mãos e pés — a força dos poderosos tabus de nossa cultura contra o contato físico, e mais surpreendente porque, embora a cabeça seja a parte do corpo com a qual, infelizmente, tendemos mais a nos identificar, é também uma das partes — infelizmente da mesma forma — da qual nos sentimos mais desconectados fisicamente. Descobrir, através da massagem, que a cabeça pertence ao corpo físico, é uma surpresa, como despertar de um sono. O resultado será que, começando a massagem exatamente pela cabeça, você poderá dar ao seu amigo uma boa iniciação para o aspecto mais profundo e sutil da experiência que se seguirá.

Comecemos então.

De pé ou ajoelhado, você deve colocar-se de modo a estar de frente para o topo da cabeça de seu amigo. Coloque um pouco de óleo nos dedos, mas não passe óleo no resto da pessoa antes de começar. A superfície da face é realmente tão pequena, que requer pouco óleo; as poucas gotas que você colocou nos dedos bastam para começar.

A ordem mais natural para se massagear as diferentes partes da cabeça, é: trabalhar primeiro o rosto, começando pelo topo da testa e vindo sistematicamente para baixo, até o queixo; depois as orelhas; o pescoço; e finalmente o couro cabeludo.

Lembre-se, um asterisco* assinalando uma manobra não significa que ela é melhor que qualquer uma das outras, mas que é uma das que devem fazer parte de uma massagem mais curta, como foi dito anteriormente.

★ **1** Antes de mais nada gosto de colocar as palmas de minhas mãos levemente sobre a testa de meu amigo, durante alguns momentos. Cubra a testa com as palmas de suas mãos, deixando que os dedos se estendam para baixo, nas têmporas. Não faça pressão. Fique assim enquanto lhe parecer acertado e confortável; alguns segundos, meio minuto, como quiser. Concentre-se. Deixe seu amigo familiarizar-se com seu toque.

★ **2** Agora comece a massagear a testa, com a polpa dos polegares. Primeiro, divida mentalmente a testa em faixas horizontais, de um centímetro e meio de largura. Comece então com os polegares, no centro da testa, logo abaixo da nascida dos cabelos, deslize-os ao mesmo tempo na direção externa ao longo da faixa mais alta que você imaginou, pressione moderadamente, como você faz quando quer pregar um selo em um envelope. Continue até as têmporas, um lugar supreendentemente sensitivo, e termine aí, fazendo com os polegares um círculo com raio de mais ou menos um centímetro. Imediatamente retire seus polegares e volte ao centro da testa, começando agora na segunda faixa logo abaixo, novamente movendo seus polegares do centro para fora. Trabalhe assim progressivamente, descendo sempre até terminar em uma faixa logo acima das sobrancelhas. Não se esqueça de acabar cada faixa com um pequeno círculo sobre as têmporas — um floreado não essencialmente necessário, mas que será sentido pela pessoa como muito "legal".

*** 3** A manobra seguinte é para a borda das órbitas oculares. Com a ponta de ambos os indicadores faça antes uma pressão contra as bordas ósseas das duas órbitas exatamente onde elas se ligam ao nariz. Aperte com força durante todo um segundo. Então retire seus dedos, mova-os cerca de um centímetro ao longo da metade superior de cada borda e faça pressão novamente. Pressionar desta maneira é bom para os sinus, e esta forma particular, em pontos, parece melhor ainda para a maior parte das pessoas do que um movimento de fricção.

Continue com este movimento, afastando-se um centímetro cada vez que pressionar, até ter alcançado o ponto mais externo de cada órbita (isto é, o ponto mais afastado do nariz). Volte então ao ponto mais próximo ao nariz e comece novamente trabalhando desta vez ao longo da metade inferior da borda óssea.

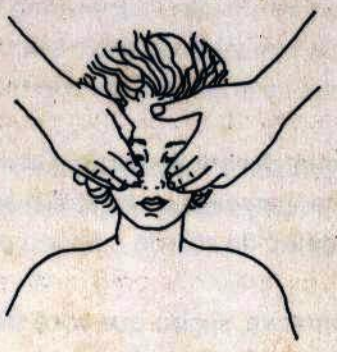
4 Agora os olhos.

Voce não se esqueceu de certificar-se antes de começar que seu amigo não estava usando lentes de contato? Se ele as usa e não as retirou peça-lhe que o faça agora.

Suavemente percorra com as polpas dos seus polegares as pálpebras fechadas de seu amigo. Comece bem ao lado do nariz e mova para fora. Faça-o lentamente, usando um mínimo de pressão, apenas o suficiente para que você sinta o globo ocular movendo-se suavemente à medida que você passa o polegar sobre ele.

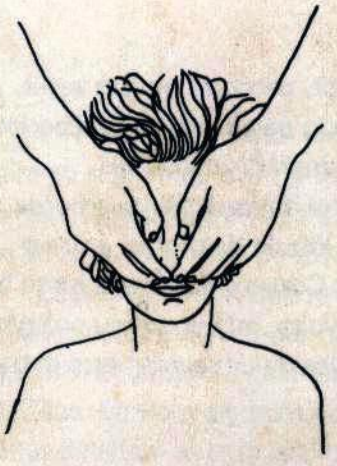
Faça isso três vezes, movendo os polegares na mesma direção e erguendo-os cada vez para voltar ao ponto de partida.

★ **5** Agora coloque as pontas do indicador e do mediano de cada mão dos dois lados do nariz, logo abaixo do ponto da borda da órbita ocular onde você começou a última manobra. Pressionando firmemente, faça com as pontas dos dedos um caminho em volta das beiradas inferiores dos ossos das faces (zigomas), atravessando-as na direção das orelhas e subindo então para as têmporas para fazer um círculo final.



As beiradas inferiores dos ossos das faces, no caso de você não estar seguro da sua geografia neste ponto, situam-se mais ou menos à altura da raiz do nariz. Se você pressionar firmemente e prestar atenção para sentir a manobra, entretanto, seus dedos não terão dificuldade em encontrar o caminho certo.

Faça esta manobra pelo menos duas vezes. Na segunda vez você pode querer demorar-se um pouco nas beiradas dos ossos das faces imediatamente abaixo e ao lado do nariz, trabalhando os músculos situados por baixo, fazendo pequeninos círculos com as pontas dos dedos. Deixe cada ponta de seus dedos mover-se em círculos de um centímetro ou menores, pressionando firmemente sem levantá-los. Faça isto direitinho. Não tenha pressa. Esta área diminuta é um ponto focal de tensão na face e, trabalhar um pouco mais aqui, ajuda bastante.



★ **6** Termine a metade inferior das faces com uma série de manobras horizontais, semelhantes àquelas que você fez na testa.

Use primeiro os indicadores e medianos. Coloque as pontas destes dedos no centro das faces entre o nariz e a boca. Trabalhe de dentro para fora, em direção às faces e vá para cima, para as têmporas, terminando com um círculo costumeiro.

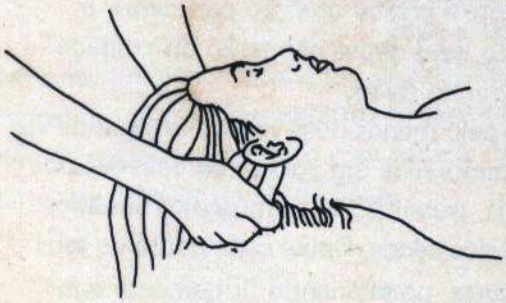
Faça em seguida uma série de três manobras do mesmo modo, entre a boca e a ponta do queixo. Comece sempre no centro e termine nas têmporas.

Agora pegue levemente a ponta do queixo entre as pontas do polegar e do indicador de cada mão. Siga a borda da mandíbula até quase alcançar as orelhas, deslizando então os indicadores (e os medianos também, se quiser) em um último pequeno círculo nas têmporas.

Se seu amigo tem barba, simplesmente passe sobre ela fazendo as mesmas manobras.

Com isso, o rosto está terminado. Agora deslize suavemente seus dedos para as orelhas.

7 As orelhas me parecem a parte mais intrigante do corpo. Gosto que massageiem as minhas. Há muitas maneiras de trabalhá-las. Use todas ou parte delas, de acordo com seu próprio critério.



Na sua primeira tentativa, sugiro que você trabalhe uma orelha de cada vez. Logo você poderá lidar com as duas ao mesmo tempo, sem dificuldade.

Em primeiro lugar corra as pontas de seus dedos muitas vezes, para cima e para baixo, por trás da orelha, onde ela se liga ao resto da cabeça. Faça isso suave e delicadamente.

Logo depois, com toda a extensão do seu indicador, percorra muitas vezes, de um lado para outro, o "V" formado pela parte mais superior da orelha e o couro cabeludo diretamente adjacente. Agora aperte delicadamente a borda externa da orelha e o lóbulo da orelha, entre o polegar e o indicador. Comece no lóbulo junto à cabeça e trabalhe em volta, movendo seu polegar e indicador com intervalos de um centímetro entre os "beliscões".

Em seguida, com a ponta do indicador trace levemente as cavidades naturais no interior do ouvido. Trabalhe da parte mais externa para o centro. Pare exatamente no ponto em que você fecharia o canal do ouvido.

Se até aqui você trabalhou apenas um ouvido, siga os mesmos passos no outro.

Finalmente como uma "dádiva final" sugira ao seu amigo ouvir o som dentro de seus próprios ouvidos. Para isso, mova os dedos muito lenta e suavemente e feche os canais dos ouvidos com as pontas dos indicadores. Verifique se os dois ouvidos estão fechados ao mesmo tempo; nada acontecerá se apenas um deles estiver tampado. Mantenha-os assim de 15 a 30 segundos. Embora algumas pessoas não liguem para isso, muitas deleitam-se com esta breve mas agradável incursão.

8 A manobra seguinte, vai parecer, enquanto você a executa, esquisita e desajeitada ao mesmo tempo. Entretanto, é uma manobra perfeitamente segura e muito boa para quem a recebe.

Delicadamente cubra o rosto de seu amigo com ambas as mãos, as palmas sobre a testa e as pontas dos dedos próximas do queixo. Deixe suas mãos descansarem assim por uns momentos; deslize-as suavemente para baixo, passando sobre as orelhas até que os dedos mínimos encostem na mesa.

Em seguida faça uma pressão como se estivesse tentanto juntar as mãos. Certifique-se de que elas estão em baixo e não fazendo pressão sobre os ouvidos. Curve-se levemente e mantenha seus cotovelos erguidos em ângulo reto, para funcionar o quanto possível como uma alavanca. Comece com uma pequena pressão, aumentando-a gradativamente até chegar ao ponto de pressionar tanto quanto puder (a menos que você seja uma pessoa de muita força). Diminua então gradativamente.

Tendo relaxado completamente, conserve ainda as mãos no lugar por alguns segundos, antes de passar à manobra seguinte.

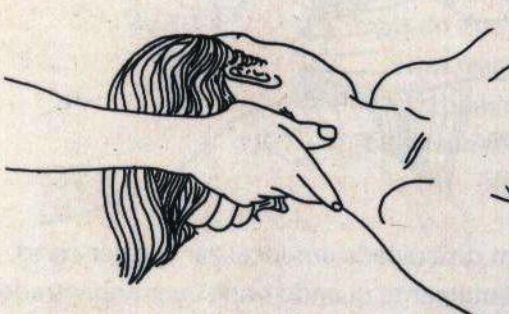
Passe agora para o pescoço.

9 Coloque as duas mãos com as palmas para cima, sob o pescoço de seu amigo. Curve um pouco os dedos e tamborile rapidamente com as pontas sobre o pescoço, mantendo o dorso sobre a mesa. Faça movimentos rigorosos como se tocasse piano. Trabalhe para cima e para baixo, descendo em direção às costas (você não poderá ir muito longe), na área próxima à espinha, até onde possa alcançar de um modo confortável.

★ **10** Em seguida coloque as mãos sob a cabeça de seu amigo e suspenda-a um pouco, delicadamente. Vire-a devagar até que ela descanse naturalmente sobre a sua mão esquerda. Se você sente que seu amigo "resiste" ou tenta "ajudá-lo" peça-lhe para relaxar como se deixasse a cabeça tombar sobre a mesa. Se notar que ainda há dificuldades em soltar a cabeça, você pode ajudar erguendo-a e abaixando-a delicadamente mais algumas vezes.

Agora rode lentamente o pulso de sua mão direita contra o ombro de seu amigo, levando os dedos para o lado externo do ombro, para baixo e na direção das costas. Seus dedos continuam movendo-se nas costas, na direção da espinha; antes de alcançá-la, vá para a nuca.

Continue subindo na nuca, até que as pontas de seus dedos toquem a nascida dos cabelos. Faça então uma volta de 90º com sua mão de modo que seus dedos apontem para cima (eles ficam perpendiculares ao próprio pescoço) e pressionando mais levemente, volte para baixo, para o lado do pescoço.



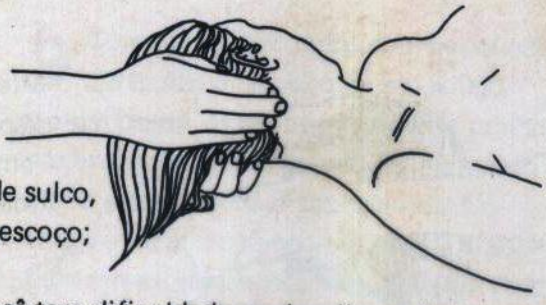
Mova-a então da base do pescoço, através da parte superior do tórax, em direção ao ombro. Você pode aí começar a mesma manobra, repetindo-a três ou quatro vezes.

As duas manobras seguintes são feitas com a cabeça ainda inclinada para o lado. É preferível fazer todas as três manobras de um só lado antes de virar a cabeça para fazê-las do outro lado.

11 Com a cabeça ainda inclinada para a esquerda, movimente os dedos da mão direita, em círculos lentos de dois centímetros e meio, contra a nuca. Pressione firmemente. Trabalhe para cima, na direção da nascida dos cabelos. Então, com pressão mais suave, faça círculos para baixo e para o lado do pescoço, trabalhando toda a área desde perto da orelha até a clavícula. Repita o movimento.

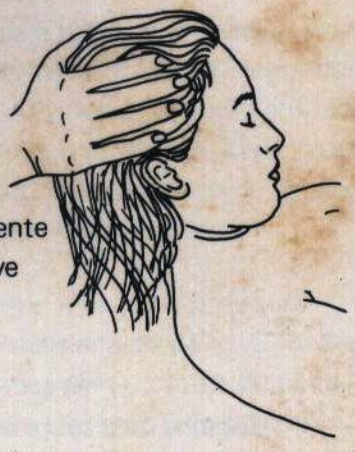
12 Ainda segurando a cabeça de seu amigo inclinada para a esquerda, encontre, com as pontas dos dedos de sua mão direita, a borda óssea horizontal onde o pescoço encontra a parte posterior do crânio.

Faça pequenos círculos logo abaixo desta borda. Pressione firmemente. Você encontrará uma espécie de sulco, estendendo-se horizontalmente através do pescoço; siga este sulco com as pontas dos dedos.



Certifique-se com seu amigo se você tem dificuldade em localizar o lugar certo. Esta manobra é muito agradável e ele saberá imediatamente quando você tiver encontrado o ponto certo.

13 Termine o trabalho no pescoço erguendo a cabeça de seu amigo até onde ela puder ir. Use ambas as mãos e mova-as lentamente.



Você encontrará resistência logo antes ou logo depois que o queixo tenha tocado o tórax. Pare por um momento quando tiver atingido este ponto. Delicadamente force a cabeça ainda um centímetro e meio para frente. Leve a cabeça para trás até aquele mesmo ponto e depois novamente uma ou duas vezes para a frente. Se você não consegue isso suavemente, não force de maneira alguma.

Deite novamente a cabeça, com movimento lento.

★ **14** Resta apenas trabalhar com o couro cabeludo. Novamente levante a cabeça e vire-a para a esquerda. Com as mãos em posição de garras, trabalhe o couro cabeludo do lado direito da cabeça, com as pontas dos dedos. Pressione fortemente, movimentando a mão em pequenos círculos. A pressão deve ser bastante para movimentar a própria pele sobre o osso, mais do que apenas deslizar as pontas dos dedos para trás e para frente, sobre a superfície da pele. Trabalhe sistematicamente (por exemplo, em amplas linhas para cima e para baixo na cabeça), cobrindo assim todo o lado direito do couro cabeludo.

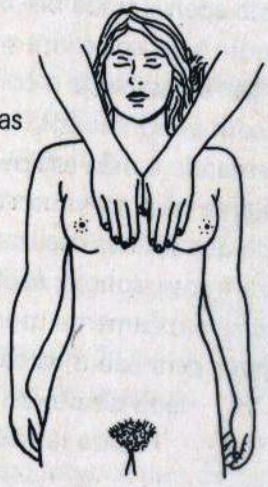
Repita também do outro lado.

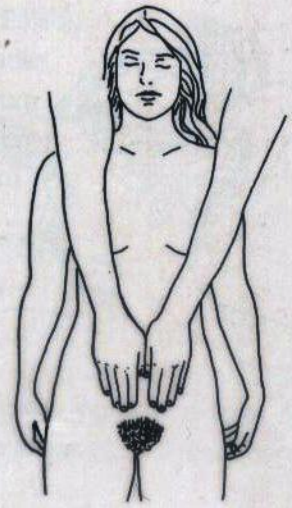
TÓRAX E ESTÔMAGO

Espalhe óleo sobre o peito, o estômago, os lados do tronco e os ombros.

★ **1** Comece no peito e no estômago com o que eu chamarei de manobra principal. Esta é uma das manobras mais efetivas numa massagem, porque cobre rápida e facilmente grandes áreas da superfície corporal. Com pequenas variações, pode ser feita no peito e estômago, no braço, nas partes da frente e de trás das pernas e nas costas.

Coloque-se acima da cabeça de seu amigo. (Se trabalha no chão, ajoelhe-se acima da cabeça, com os joelhos de cada lado dela.) Coloque suas mãos com as palmas para baixo, no meio do peito. Os pulsos de suas mãos descansam logo abaixo da clavícula, os dedos apontam para os pés, e os polegares apenas tocam um no outro. Agora deslize as duas mãos para a frente, pressionando firmemente sobre o peito e mais levemente sobre o estômago. Conserve suas mãos juntas até que você chegue à metade inferior do estômago; separe-as então, movendo-as diretamente para os lados.



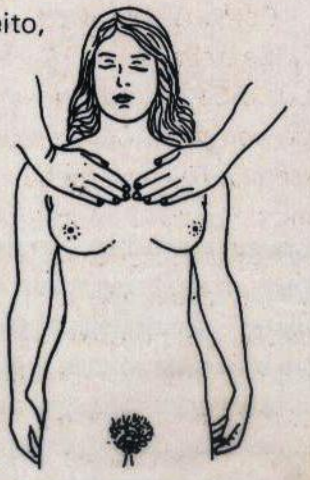


Movimente ambas as mãos para cima e para baixo, nos quadris, em direção à mesa. Logo que suas mãos atingem a mesa, retire-as ao longo dos lados do tronco em direção aos ombros. Puxe-as firmemente, com toda a sua força; nesse ponto, você deve sentir a manobra como se quisesse afundar seu amigo para dentro da mesa.

Logo ao alcançar as axilas, leve suas mãos — os punhos de suas mãos sempre na frente — para cima, atingindo a parte mais alta do peito. Girando as mãos sobre os pulsos, escorregue os dedos dos lados para o centro do peito. Deslizando as mãos para a frente, endireitando-as e juntando os polegares enquanto faz o movimento, você pode passar diretamente para outra seqüência da mesma manobra sem interromper a fluência de seu movimento.

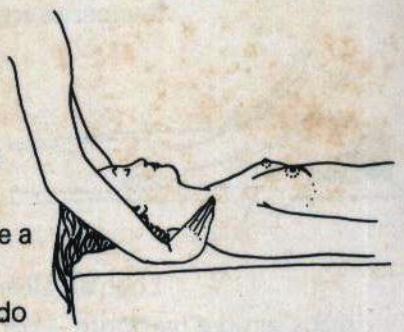
Dois lembretes que ajudam a tornar esta manobra bem correta. Em primeiro lugar, seja firme. Faça movimentos uniformes e seguros. E depois, não se esqueça de amoldar suas mãos aos contornos sobre os quais elas estão passando. Deixe que suas mãos se adaptem à forma de seu amigo, como se estivessem moldando o corpo dele do barro.

Há aqui uma variação interessante. Tendo trazido suas mãos de novo à parte superior do peito, dirija-as para cima e para baixo, nos ombros em vez de girá-las em direção ao meio.



Continue sem interromper, deslizando as mãos sob os ombros, até a parte superior das costas, escorregando os dedos entre estas e a mesa. Logo que seus dedos tenham alcançado o ponto bem ao lado — e não diretamente sobre — da espinha, deslize suas mãos suavemente sobre os trapézios (os músculos que se estendem do pescoço para os ombros) e de volta para a parte superior do peito.

Outra variação mais interessante ainda. Leve suas mãos para baixo até os ombros e na direção das costas, como antes. Pare junto à espinha, outra vez. Mas desta vez encaminhe suas mãos delicadamente para a nuca e daí para a parte de trás da cabeça, até que elas deixem completamente a cabeça. Não erga a cabeça; conserve o dorso das mãos sobre a mesa, para alterar o mínimo possível a posição da cabeça, quando retirar as mãos. Tendo interrompido o contato, volte imediatamente com as palmas das mãos sobre o peito de seu amigo.

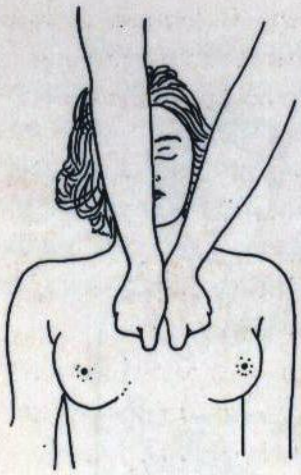


Faça esta manobra principal de três a seis vezes, sobre o peito e o estômago, com ou sem variações. Ocasionalmente, costumo repeti-la entre outras manobras sobre o peito e estômago; algumas vezes até volto a ela depois de massagear outras partes do corpo. Voltar algumas vezes a uma manobra importante como esta dá à massagem uma certa unidade muito agradável. Tanto para seu amigo como para você, isto pode produzir o mesmo efeito que a repetição de um tema numa peça musical.

2 Corra as pontas de seus polegares e indicadores diversas vezes sobre a clavícula. O polegar deve ficar de um lado do osso e o indicador do outro. Mova suas mãos primeiramente em direção uma da outra e depois, afastando-se uma da outra. Pressione levemente.

★ **3** Trabalhe a parte superior do peito com as pontas dos dedos de ambas as mãos. Pressione firmemente, movendo as pontas dos dedos em pequenos círculos. Comece junto à clavícula e, de modo sistemático, trabalhe toda a metade superior do peito. Omita os seios de uma mulher, porque esta manobra não seria agradável ali.

★ **4** Os massagistas profissionais não costumam massagear os seios de uma mulher. A maior parte das mulheres que conheço considera isto falso pudor e negligência. Tratando-se de uma mulher, eis aqui uma boa manobra para os seios e os músculos que o suportam. Faça com suas mãos uma taça sobre os seios. Muito delicadamente faça-os rodar tanto quanto possível, sem forçá-los, com três círculos completos para a direita e três para a esquerda.

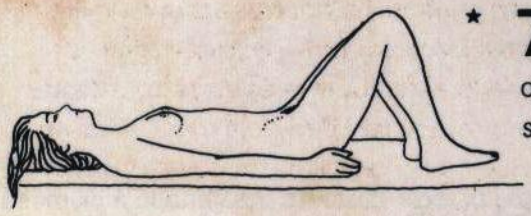


5 Agora cerre os punhos. Coloque-os assim no meio do peito, logo abaixo da clavícula; escorregue os nós dos dedos para o lado externo, através do peito e depois para baixo, nos lados do tronco, em direção à mesa. Pressione suavemente. Siga as costelas. Se conseguir, tente que os nós dos dedos deslizem entre as costelas.

Com este movimento trace faixas horizontais, até cobrir toda a caixa torácica. Pare perto do estômago. Não se esqueça que a pressão deve ser leve; uma pressão forte dará a esta manobra uma sensação terrível. Se se trata de uma mulher, chegando à parte central da caixa torácica, trabalhe apenas numa faixa de mais ou menos cinco centímetros entre os seios.

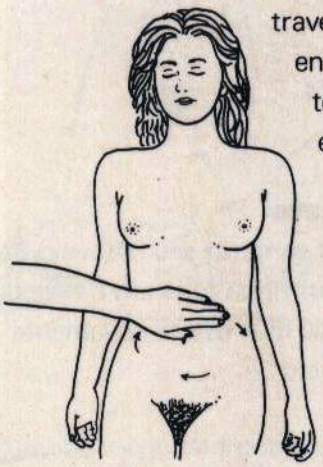
★ **6** Esta manobra chama-se "puxão" (**pulling**) e é feita ao longo dos lados do tronco. Vá para um lado da mesa e trabalhe o lado oposto do tronco de seu amigo. Com os dedos apontados diretamente para baixo, puxe cada mão alternadamente para cima. Em cada manobra comece a puxar uma das mãos antes que a outra tenha se afastado do corpo, evitando assim interrupções no contato. Comece junto à pelve, logo acima da coxa, suba lentamente até a axila e volte novamente, movimentando um pouco menos do que a extensão de uma de suas mãos, em cada vez.

Uma vez para cima e uma para baixo são suficientes. Vá para o outro lado da mesa e faça o mesmo.



★ **7** Agora vamos ao estômago. Coloque-se do lado direito de seu amigo, mantendo sempre uma das mãos em contato com o corpo, enquanto se move.

Os diversos órgãos da área do estômago ficarão menos comprimidos — e mesmo o que você vai fazer será mais agradável para ele — se seu amigo mantiver os joelhos dobrados enquanto você trabalha diretamente sobre seu estômago. Há maneiras de fazer isto. A primeira é simplesmente colocar as pernas de seu amigo na posição correta e deixar que ele mesmo as equilibre; deslizando um pouco o pé de um lado para outro, você logo encontrará o ponto natural em que as pernas quase se equilibram por si mesmas. O segundo caminho é erguer as pernas e colocar um travesseiro dobrado sob elas. Prefiro o primeiro modo, porque não gosto de esbarrar em um travesseiro durante a massagem. O segundo método, entretanto, tem a leve vantagem de que a pessoa não terá que desperdiçar nem uma fração de sua energia para conservar as pernas no lugar.



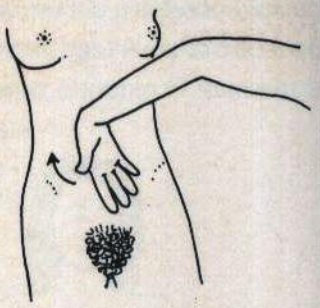
Comece então do lado direito, fazendo círculos completos sobre o estômago, usando a palma da mão esquerda. Os movimentos devem ser feitos no sentido dos ponteiros de um relógio — o mais importante no estômago, já que o cólon está disposto neste sentido. Em cada círculo passe primeiro bem abaixo das costelas, depois um pouco para o lado esquerdo do tronco, na cintura, um pouco acima do osso pélvico, e então para o lado direito do tronco, outra vez na cintura.

Depois de um círculo completo, você pode introduzir a mão direita. Continue movendo a mão esquerda da mesma maneira; depois que ela passou da metade inferior para a metade superior do estômago, comece com a mão direita, fazendo metade de um círculo, indo de um quadril para outro ao longo do osso pélvico. Logo que a mão direita chegue ao quadril direito, retire-a e deixe-a em suspenso junto ao quadril esquerdo, para que ela possa executar o mesmo movimento crescente depois que a mão esquerda tenha terminado outra volta. Planeje o ritmo de forma que quando a mão direita está massageando, está num ponto do círculo diretamente oposto à mão esquerda.

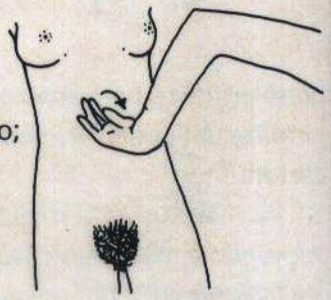
Faça cerca de seis círculos com a mão esquerda, acrescentando, com a mão direita, um círculo parcial em cada vez.

8 Embora possa parecer bastante desajeitado à primeira vista, com o passar do tempo será muito mais fácil para você fazer esta manobra do que vai ser para mim descrevê-la.

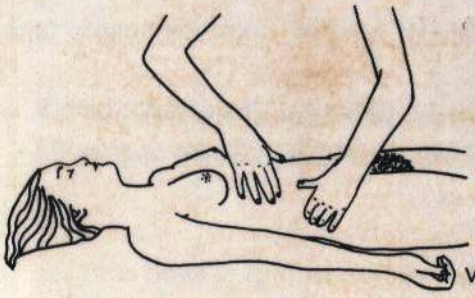
Coloque o dorso de sua mão direita — isto mesmo, o dorso da mão — encostado contra o centro do estômago de seu amigo. Dobre seu pulso em um ângulo de 90 graus; seus dedos devem apontar na sua direção, seu antebraço aponta para o ar e o cotovelo em direção contrária à você.



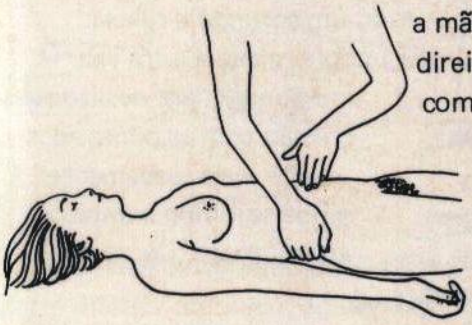
Agora comece a rodar sua mão no sentido dos ponteiros do relógio. Tendo completado cerca de 1/4 de círculo, comece ao mesmo tempo a virar gradualmente a palma da mão para baixo; isto necessariamente fará com que seu cotovelo fique mais perto do nível da mesa. Continue rodando e virando; assim, quando o círculo se completar, sua mão estará novamente virada com o dorso para baixo e seu cotovelo levantado em uma posição diretamente acima de sua mão. Faça assim uma meia dúzia de círculos. Essa manobra deve ser sentida como fluente, firme e lenta. Não ande em volta do estômago; mantenha sua mão exatamente no centro.



Se os joelhos de seu amigo estavam levantados, você pode agora delicadamente colocar suas pernas novamente sobre a mesa.



9 Agora faça manobras de "amassamento" nos lados do tronco, vizinhos à linha da cintura. Isto não é difícil. Estenda as mãos para o lado oposto ao que você vai trabalhar. Com cada manobra, amasse suavemente a carne solta da linha da cintura, entre os polegares e os dedos; pegue o quanto você possa fazê-lo segurando confortavelmente, deixando depois, lentamente, que escape dos seus dedos. Mova também um pouco as mãos, em cada manobra, indo a mão direita para a esquerda e a mão esquerda para a direita. Se você usar suas mãos alternadamente, começando uma nova manobra pouco antes de terminar a anterior com a outra mão, perceberá que entrou em um ritmo lento, solto e natural, em que as mãos estão sempre em movimento.



Depois de algumas execuções deste tipo, você pode introduzir uma nova modalidade. Transforme o amassamento em simples deslizamento, e em vez de mover suas mãos no sentido horizontal (isto é, paralelamente à mesa) ao longo dos lados do tronco, comece a deslizar seus dedos sob as costas de seu amigo, exatamente na linha da cintura, levando sua mão para cima, ladeando o tronco até 2 ou 4 centímetros em direção ao estômago. Siga a linha da cintura e pressione levemente com os dedos. Comece cada manobra em pontos cada vez mais afastados sob as costas, começando os últimos dois ou três bem junto à espinha.

A mudança da primeira para a segunda versão desta manobra não precisa ser abrupta. Tente fazer três ou quatro execuções indo horizontalmente dos quadris para as costelas e as costas; vá então tornando as manobras mais e mais verticais até terminar com um ou dois movimentos ao longo da própria cintura.

Vá então para o outro lado da mesa e faça o mesmo.

10 Esta última manobra é realmente para as costas mas é melhor recebida quanfo feita logo após a anterior.

Coloque ambas as mãos sob as costas de seu amigo, cada uma de um lado, bem à altura da cintura, as palmas para cima, os dedos apontando na direção uns dos outros. As pontas dos dedos ficam bem ao lado da espinha.

Agora, mantendo as costas das mãos em contato com a mesa, faça pressão com as pontas dos dedos, o mais que puder em ambos os lados da espinha. A pressão deve ser suficientemente forte para levantar de fato um pouquinho, o corpo de seu amigo. Mantenha a pressão durante todo um segundo e relaxe. Novamente por um segundo e relaxe. Outra vez. Depois de três vezes ou pouco mais, deslize suas mãos, ainda fazendo pressão com as pontas dos dedos, mas agora muito mais suavemente, deixando as costas, ainda seguindo a linha da cintura, em direção ao estômago. Como na manobra anterior, acentue a linha da cintura enquanto avança.

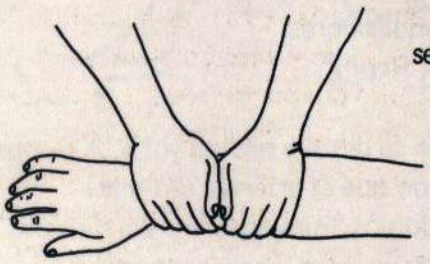
Se você está trabalhando no chão, aqui está — finalmente — um ponto em que você tem uma vantagem sobre o trabalho em uma mesa. Depois de, ou mesmo em vez de, pressionar as pontas dos dedos junto à espinha, agache-se como se estivesse montando sobre o corpo de seu amigo, cruze seus dedos sob a espinha e erga o corpo dele vários centímetros do chão. Deslize suas mãos ao longo da cintura pressionando levemente com as pontas dos dedos enquanto desce novamente o corpo de seu amigo. Para ele, ser erguido com esta manobra produzirá uma sensação especialmente agradável.

Mas não se preocupe com esta variação, se você trabalha sobre a mesa. Erguer um corpo estando de pé ao lado dele seria muito cansativo para suas costas e difícil de ser feito corretamente.

Seja qual for a variação que você está usando, um bom acabamento é seguir a linha da cintura com as pontas dos dedos até que suas mãos encontrem o centro do estômago. Sobre o estômago mesmo, deslize os dedos mais suavemente. Quando suas mãos se encontrarem, descubra um modo jeitoso de conduzi-las para o lugar que você pretende trabalhar agora.

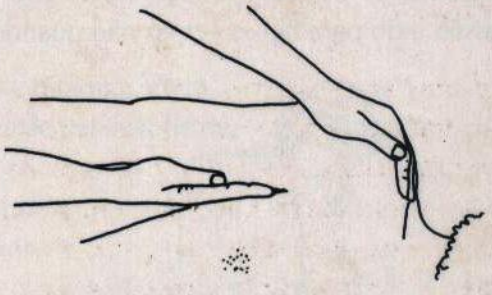
O BRAÇO

Estenda o braço de seu amigo ao longo do corpo, com a palma da mão para baixo, sobre a mesa. Passe óleo sobre o braço e o ombro.



★ **1** Comece com uma variação da manobra principal. Coloque as palmas de ambas as mãos no pulso de seu amigo, formando com elas um côncavo de modo a cobrir os lados e a parte superior do pulso. Suas mãos ficam lado a lado e os polegares se tocam. Pressione firmemente e deslize as duas mãos ao longo do braço. Separe-as apenas quando chegar ao alto do braço, dirigindo a mão esquerda para o topo do ombro e a mão direita para a parte de baixo do braço, até bem próximo à axila.

Deslize agora as duas mãos de volta para a parte inferior do braço, começando com a mão esquerda pelo lado de fora e a direita pelo interno. Pressione mais suavemente.
Quando chegar ao pulso, você tem duas opções. Uma é deslizar simplesmente sua mão esquerda em direção à parte superior do pulso de forma que as duas mãos fiquem novamente em posição de começar a mesma manobra.



A outra, se você quiser caprichar um pouco mais, é deslizar ambas as mãos ao longo da mão de seu amigo, passando pelas pontas dos dedos dele. Sua mão direita desliza sobre o dorso e a mão esquerda ao longo da palma da mão. Faça uma pressão mais suave na mão e seja extremamente delicado e sutil ao deixar as pontas dos dedos. Imediatamente coloque suas mãos em posição para a seguinte, de modo que seu amigo sinta o menos possível qualquer interrupção do contato.

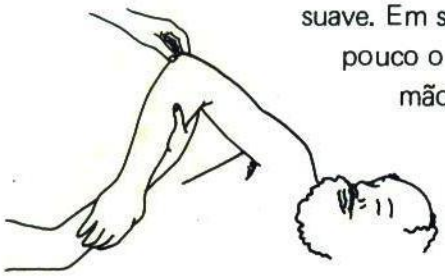
★ **2** Esta manobra é chamada "drenagem" (**draining**). Levante o antebraço de seu amigo; o cotovelo continua apoiado sobre a mesa. Faça um anel em torno do pulso com os polegares e indicadores de ambas as mãos; vire suas mãos de forma que as palmas estejam para cima, enquanto segura o pulso; os polegares ficam do lado de dentro do pulso e se tocam.

Agora, apertando levemente com os polegares e indicadores, lentamente deslize suas mãos ao longo do antebraço, como se você o estivesse drenando. Quando atingir a curva do cotovelo, volte com as mãos outra vez, conservando os polegares e indicadores em contato com a pele, mas sem exercer qualquer pressão. Repita várias vezes.

Você pode perguntar porque fazer pressão quando se desce e não na volta. A resposta é que as veias, muito mais próximas da superfície da pele do que as artérias, são mais diretamente afetadas pela pressão externa. Por isso, quando nós "massageamos em direção ao coração", como aconselha o lema popular de massagem, estamos fornecendo reforço extra ao fluxo venoso em direção ao coração. Para outras manobras que estou descrevendo talvez esta regra tradicional não importe tanto. Mas na "drenagem" do antebraço, entretanto, um pouco de experiência logo lhe mostrará que seu amigo sente-se melhor quando você faz pressão indo para baixo — mas não quando sobe.

★ **3** Mantenha o braço de seu amigo na posição anterior. Coloque os dedos das duas mãos contra o dorso do pulso de seu amigo, como uma alavanca, e comece a massagear a parte de dentro com as polpas de seus polegares. Use os polegares alternadamente dirigindo cada manobra para baixo e para fora na direção de um ou outro lado do pulso. Gradualmente movimente suas mãos para baixo, até que tenha coberto todos os músculos que se situam ao longo da parte interna do antebraço.

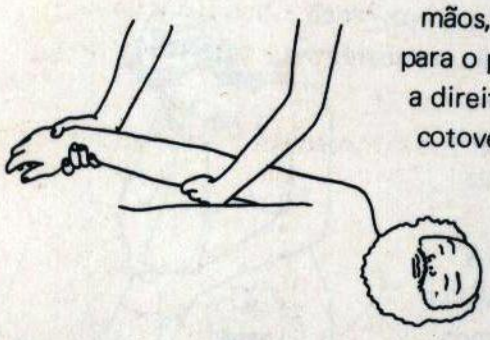
4 Um rápido trabalho, ao passar pelo cotovelo. O antebraço continua na mesma posição; você fecha levemente a mão e massageia suavemente a curva do braço — a parte interna do cotovelo — com os nós dos dedos. Essa é uma área delicada, por isso seja realmente suave. Em seguida, erga um pouco o braço, com uma das mãos, e com as pontas do polegar e dos outros dedos da outra mão, massageie a superfície do osso do próprio cotovelo. Trabalhe em pequenos círculos sobre todo o cotovelo.

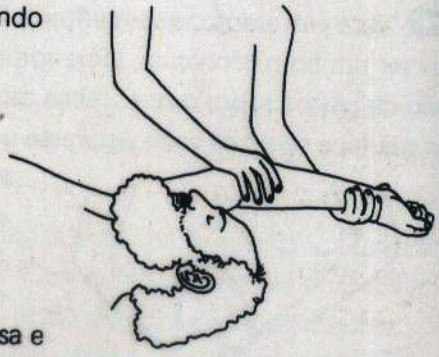


★ **5** Agora repita as manobras número 2 e 3 sobre o braço. Você verá entretanto, que manter o braço em posição vertical firme, pode ser um bom problema. Uma solução é colocar a mão da pessoa sobre o seu ombro esquerdo e prendê-la com sua face como se você segurasse um violino. Outra solução é dobrar o braço à altura do cotovelo e deixar o antebraço pender sobre o corpo, na altura do pescoço. Se você usar esta posição cuidado para não bater o antebraço contra o queixo, enquanto trabalha com o braço. Tendo escolhido uma das duas posições, comece por "drenar" o braço; trabalhe depois os músculos expostos, com os polegares, exatamente como fez com o antebraço.

6 Agora suspenda o braço todo, em posição reta. Com a mão direita segure o pulso; com a mão esquerda empurre horizontalmente contra o cotovelo, para impedir que o braço dobre ao meio. Agora, conservando-o em posição vertical e bem reto, movimente-o levemente para cima e para baixo, na sua articulação. Faça pressão para baixo e imediatamente afrouxe a pressão, umas seis vezes, em rápida sucessão.

7 Mantenha o braço de seu amigo na mesma posição anterior, certo? Agora movimente-o de um lado para outro. Abaixe-o primeiramente para a direita (isto é, na direção do quadril de seu amigo), troque suas mãos, levando a esquerda para o pulso e abaixando a direita para o cotovelo, de forma a impedir a queda, desta vez com a mão esquerda. Deixe o braço cair até quase a mesa e e movimente-o outra vez, agora para a direita.





Mude as mãos outra vez, à medida que o braço tomba para a direita, e você está pronto para repetir toda a seqüência.

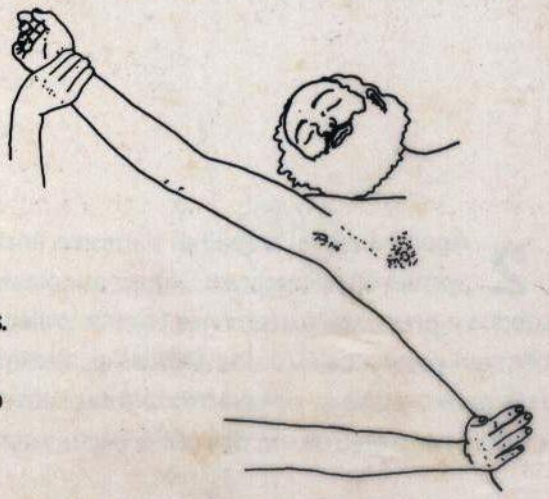
Se o braço de seu amigo parece rígido e não cai naturalmente, peça-lhe para esquecer-se dele.

Jogue o braço três vezes, para trás e para frente.

8 Como último contato com o braço, aqui está uma manobra especialmente agradável, que Molly Day Schackman tornou muito popular. Movimente o braço uma vez mais (veja a manobra anterior, se você vinha seguindo uma outra sequência) para a esquerda, pegue-o e deixe-o descansar no lugar, o braço sobre a mesa, ao lado da cabeça e o antebraço parcialmente descansado sem apoio. Coloque as palmas das mãos levemente na área da axila, com os dedos de ambas as mãos apontando uns para os outros. Agora comece a afastar suas mãos para os lados, conduzindo o movimento com as palmas das mãos. Comece fazendo uma leve pressão. A mão direita se dirige para baixo, para a região do tronco e a esquerda ao longo do braço. Assim que as mãos passaram da região da axila, vire ambas as mãos de modo que fiquem verticais em relação à mesa; enquanto você as vira, continue afastando-as no mesmo compasso. Ao mesmo tempo, pegue suavemente o braço com sua mão esquerda, os dedos na parte de cima e o polegar em baixo e molde um pouco sua mão direita de modo que toda a palma pressione ao lado do tronco, ao passar por ele.

Aumente levemente a pressão. Pare quando sua mão direita alcançar o quadril de seu amigo e a mão esquerda o pulso.

Agora, com as mãos neste mesmo lugar, segure mais firmemente, e estique o braço e o quadril, tentando afastá-los um do outro. Mantenha esta tensão mais ou menos um segundo completo e solte então, interrompendo o contato apenas o tempo suficiente para levar as mãos de volta à axila.

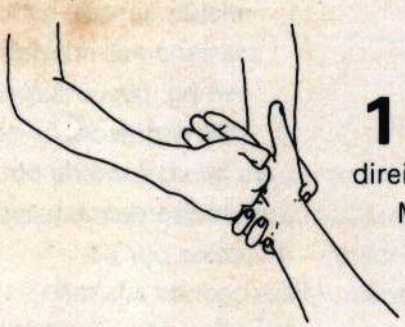


Repita toda a manobra uma vez mais. Depois disso, leve as mãos ao braço e delicadamente coloque-o no lugar, ao lado do corpo.

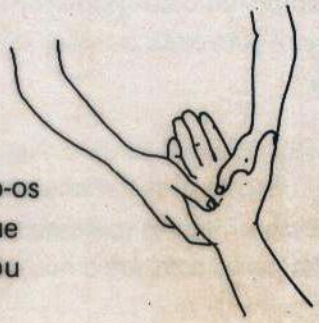
Prefiro sempre massagear a mão e o braço direitos, antes de ir para a mão e o braço esquerdos. Se você terminou o braço direito talvez queira passar à seção seguinte, sobre a mão, antes de trabalhar a mão e o braço esquerdos.

A MÃO

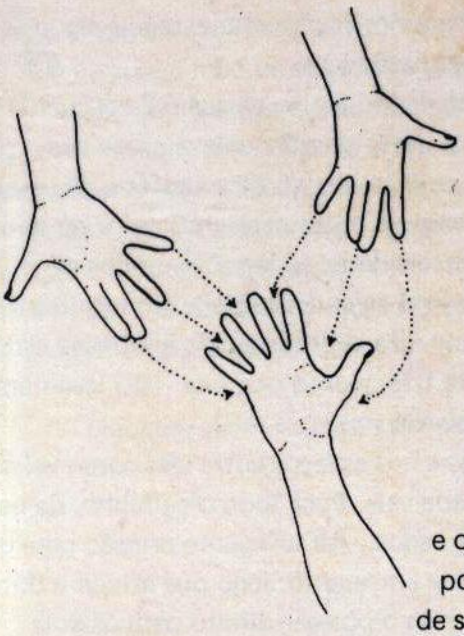
A mão requer pouco óleo. O que restou na sua própria mão depois de massagear o braço, será mais do que suficiente.



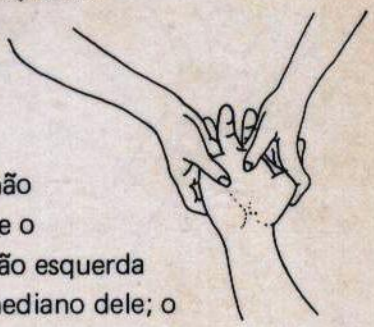
1 Primeiramente coloque a palma da mão de seu amigo, na palma de sua própria mão esquerda. Feche a mão direita e massageie a palma, com os nós dos dedos. Movimente os nós em círculos de cerca de um a dois centímetros e meio. Pressione firmemente. Trabalhe toda a palma da mão, sem chegar aos dedos.



★ **2** Agora você vai trabalhar a mesma área usando as pontas dos polegares. Segure as costas da mão com seus dedos e pressione fortemente com os polegares, movendo-os também em pequenos círculos. Desta vez, entretanto, continue subindo para o pulso e, pressionando mais suavemente, mais ou menos dois centímetros em direção à parte interna do pulso.



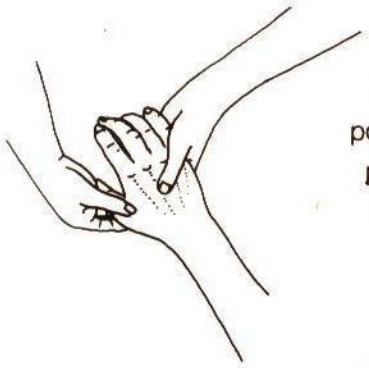
Quer tentar alguma coisa mais elaborada? Faça essa manobra na palma (mas não no pulso), enquanto segura a mão de seu amigo da seguinte maneira: coloque a mão dele para cima. Coloque o dedo mínimo de sua mão esquerda entre o indicador e o mediano dele; o quarto e o mediano de sua mão esquerda entre o indicador e o polegar dele, e o indicador de sua mão esquerda no outro lado do polegar dele. Ao mesmo tempo coloque o dedo mínimo de sua mão direita entre o mediano e o quarto dedo dele; o quarto dedo de sua mão direita entre o quarto e o mínimo; e o mediano e o indicador de sua mão direita no outro lado do mínimo.



Pegou tudo isto?

Agora empurre todos os seus dedos tanto quanto puder, nas costas da mão de seu amigo. Empurre os seus dedos fortemente "contra" as costas da mão. Percebe o que isto faz. Se você estiver empurrando corretamente, você terá dobrado os dedos dele de tal forma que toda a superfície da palma estará esticada como um tambor. E agora, mantendo os dedos dele dobrados para trás, comece a trabalhar a palma da mão com as pontas dos seus polegares. Pressione fortemente e com paciência, sem deixar nem o menor cantinho e dobra. Se alguém fizer isso em você vai perceber que essa manobra vale um esforço extra.

★ **3** Agora trabalhe as costas da mão com as pontas de seus polegares. Faça tudo meticulosamente. Estenda-se também um póuco sobre o pulso, dando uma atenção especial aos pequenos ossos que encontrará lá.



4 Para essa manobra você terá que seguir algumas orientações anatômicas.

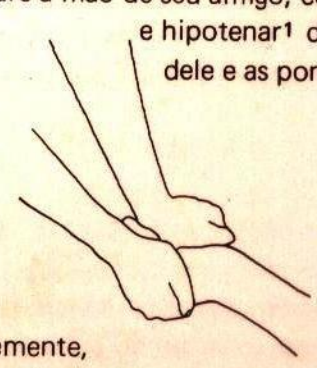
Coloque a palma da mão de seu amigo na sua mão esquerda e por um momento observe o dorso da mão dele. Repare nos pequenos cordões salientes, logo abaixo da superfície da pele, que parecem correr na base do pulso para o primeiro nó de cada dedo. Estes são, na realidade, os tendões usados para estender os dedos. (Se você tiver dificuldade em localizá-los, tente olhar para o dorso de sua própria mão enquanto estica os dedos tão longe e para trás quanto possível. Isto levantará os tendões e os tornará mais visíveis.)

Agora, pensando nestes tendões como elevações e nos espaços entre eles como vales, lentamente deslize a ponta do polegar para baixo em cada vale. Faça todo o caminho, da base do pulso até a pequena dobra de pele entre cada par de dedos. Use suficiente pressão para que seu amigo possa sentir cada vale distintamente; diminua-a entretanto, logo que atingir a dobra de pele entre os dedos. Trabalhe uma vez cada vale, usando o polegar direito para os dois vales mais próximos do lado direito e o polegar esquerdo para os dois vales do lado esquerdo.

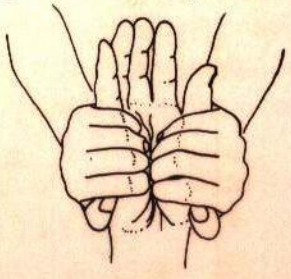
Um requinte que você pode usar, se se sentir impelido, cada vez que seu polegar alcança a dobra de pele entre os dois dedos. Pressione a parte inferior desta dobra com a ponta de seu indicador e a superior com o polegar, dando assim um suave beliscão na pele, quando o polegar e o indicador deslizam para fora. Isso fará uma manobra agradável parecer mais agradável ainda.

5 Embora um pouco difícil na primeira vez, esta manobra é bastante simples quando você tiver pegado o jeito dela.

Com ambas as mãos, segure a mão de seu amigo, com a palma para baixo. As eminências tenar e hipotenar[1] devem pressionar contra o meio do dorso da mão dele e as pontas dos seus dedos contra o meio da palma. As eminências tenares de suas mãos tocam-se uma à outra e também os dedos correspondentes se tocam.



Agora comece a pressionar fortemente, para cima com as pontas dos dedos e para baixo com as eminências tenares. Ao mesmo tempo, muito devagar, comece a deslizá-las do meio para as bordas. Pare quando atingir a beirada da mão de seu amigo.



Faça três vezes essa manobra.

[1] **Eminências: (1) a parte anterior e externa da mão formada por certos músculos do polegar, também chamada tenar e (2) saliência análoga na direção do dedo mínimo, chamada hipotenar.**

★ **6** Agora trabalhe os dedos.

Segure a mão de seu amigo, com a palma para baixo, na sua esquerda.

Com seu polegar e seu indicador suavemente aperte o polegar dele, no ponto em que ele se liga ao resto da mão. Agora deslize seu polegar e seu indicador lentamente, da base à ponta do polegar, ao mesmo tempo virando sua mão de um lado para o outro, com um movimento de saca-rolhas. Puxe um pouco, durante o movimento. Termine saindo da ponta do polegar e prolongando o movimento no ar.

Trabalhe assim todos os dedos.

★ **7** Aqui está um modo de terminar sutilmente o trabalho com as mãos.

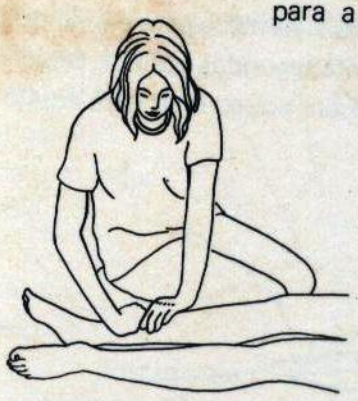
Por um minuto segure a mão de seu amigo entre as suas. Contacte o mais que puder a superfície da mão dele. Mantenha-se quieto, tranqüilo, vá para dentro de si mesmo e concentre-se na sua própria respiração. Volte então a atenção para a mão de seu amigo e tente deixar que a energia de sua respiração passe das suas mãos para a mão de seu amigo.

Essa pausa não precisa ser longa — trinta segundos bastam. Depois disso você vai sentir-se reanimado e seu amigo terá se aberto um pouco mais para aquilo que ainda está para vir.

A PARTE ANTERIOR DA PERNA

Cuide para que os pés de seu amigo estejam mais ou menos 30 cm afastados um do outro. Passe óleo em toda a superfície anterior e nos lados da perna direita.

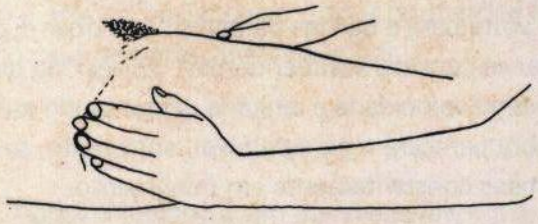
* **1** Para a manobra principal na perna, é importante estar de pé ou ajoelhado no lugar exato. Se você está usando uma mesa, fique de pé perto da perna e vire-se em um ângulo de 45° em oposição à outra extremidade da mesa; em outras palavras, você deve estar mais ou menos de frente para a região pélvica de seu amigo. Deixe o peso de seu corpo sobre o pé direito e coloque o pé esquerdo paralelo à mesa, na direção da cabeça da mesa. Se você trabalha no chão, ajoelhe-se ao longo da perna de seu amigo, olhando na direção da cabeça dele; seus joelhos ficam mais ou menos paralelos aos joelhos dele.



Agora coloque sua mão direita sobre o tornozelo, com as pontas dos dedos viradas para a beirada da mesa. Coloque a mão esquerda em frente à mão direita, com os dedos virados para o lado oposto. (Se você está trabalhando a perna esquerda, a mão direita fica em frente da mão esquerda.) Ambas as mãos devem estar côncavas, com os dedos juntos; o polegar da mão esquerda deve ficar ao lado do dedo mínimo da mão direita.

Agora deslize ambas as mãos de um lado da perna para o outro. O movimento deve ser lento e firme. Sobre o joelho trabalhe levemente, mas nas outras partes use bastante pressão; isso pode ser feito mais facilmente, repousando levemente sobre a perna e usando então o efeito natural do seu próprio peso em vez de um aumento de esforço muscular. Se você estiver de pé, transfira seu peso do pé direito para o esquerdo, ao movimentar-se. Se estiver ajoelhado, você pode, se quiser, erguer-se levemente para cima e para a frente, de forma a manter, tanto quanto possível, a parte superior de seu corpo bem acima de suas mãos.

A parte mais delicada desta manobra vem quando você alcança o topo da coxa de seu amigo. Aqui as mãos separam-se e vão para caminhos diferentes. A mão esquerda continua para cima até que as pontas dos dedos encontrem o osso da bacia. Ela segue então a linha da bacia num caminho descendente, até a mesa; enquanto isso, as pontas dos dedos com um leve aumento de pressão sublinham a curva do osso. Quando as pontas dos dedos tiverem chegado à mesa, a mão esquerda começa a mover-se pelo lado da perna, de novo em direção ao pé.



Ao mesmo tempo a mão direita move-se mais lentamente para baixo, no interior da coxa. Há uma dobra natural na pele, entre a pelve e o lado interno da coxa; as pontas dos dedos devem seguir essa dobra fazendo um desvio em volta dos genitais masculinos, onde for necessário, sempre em direção à mesa. A essa altura a mão direita já está pronta para voltar para o pé.

Agora, à medida que você transfere seu peso de novo para o pé direito, ponha as duas mãos ao longo dos lados da perna, no caminho de volta para o tornozelo. As pontas dos dedos, de ambos os lados, continuam movendo-se contra ou apenas acima da superfície da mesa. Use menos pressão do que quando subiu; entretanto deixe que seu amigo sinta um puxão definido de suas mãos nesse movimento para baixo.

Quando você coloca suas mãos no lugar para repetir a manobra, cuide para que a mão esquerda esteja mais para cima, na perna, do que a direita. Do contrário suas mãos se atrapalharão quando tiverem que se separar. Pela mesma razão, quando você trabalhar a perna esquerda de seu amigo, deverá colocar a mão direita mais para cima do que a esquerda.

Acho que há dois segredos para que esta manobra atue de maneira perfeitamente correta. O primeiro é articular o osso da bacia tão cuidadosa e precisamente quanto possível, com a mão esquerda. Para seu amigo será como se você estivesse desenhando um retrato da estrutura de seu corpo naquele ponto, uma sensação que a maior parte das pessoas considera particularmente agradável. O segundo segredo é sincronizar o movimento das duas mãos, depois que elas se separaram, no alto da coxa, de modo que elas terminam paralelas uma à outra, quando vão começar seu caminho de volta para a barriga da perna. Isto quer dizer que a mão que está do lado de dentro deve mover-se consideravelmente mais devagar do que a outra. Você pode, é claro, movê-la com a mesma velocidade e deixá-la descansando até que a esquerda atinja o ponto necessário. A manobra parecerá mais agradável, entretanto, se você puder trabalhar de forma a manter as duas mãos constantemente em movimento.

Uma variação agradável: mova as mãos ao longo da perna como antes, mas ao voltar use apenas as pontas dos dedos e faça a pressão tão levemente quanto possível — como se você estivesse massageando a pele com plumas. Isto dá uma sensação muito especial, e insisto para que você mesmo verifique da próxima vez em que você for o felizardo sobre a mesa.

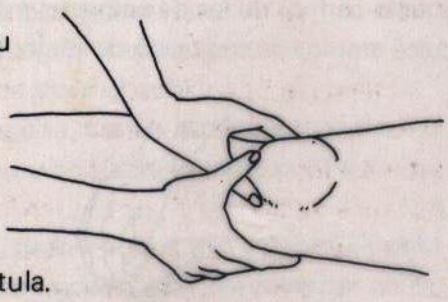
Repita a manobra principal, três vezes ou mais. Gosto também de incluí-la de vez em quando entre algumas das outras manobras que uso para a parte anterior da perna.

2 Coloque a palma da sua mão esquerda aberta contra o lado externo da perna de seu amigo. A mão fica a meio caminho entre o joelho e o tornozelo, com as pontas dos dedos apontando para o joelho. Agora, olhando para o lado interno da perna, imagine esse lado dividido em três faixas paralelas, do tornozelo ao joelho. Coloque sua mão direita no fim da faixa superior, junto ao tornozelo, com as pontas dos dedos dirigidas para o joelho. Conservando a mão esquerda no mesmo lugar, lentamente deslize a mão direita ao longo desta primeira faixa (a superior) até que as pontas dos dedos estejam perto do joelho. Traga-a de volta ao tornozelo, usando agora as eminências da mão, sem mudar a velocidade ou a pressão de manobra. A mão esquerda mantém-se no lugar todo o tempo, mas exercendo pressão em oposição à mão direita que se movimenta. Assim, os músculos da perna são delicadamente apertados.

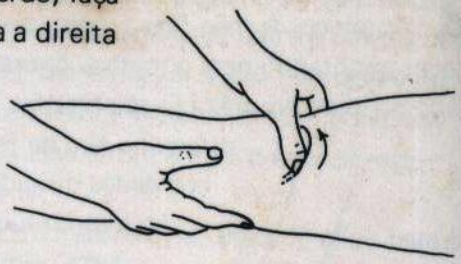
Depois de trabalhar a primeira faixa, uma vez nos dois sentidos, faça as duas outras faixas, sucessivamente. Coloque então a mão direita aberta contra o lado interno da perna e com a mão esquerda trabalhe três faixas exatamente do mesmo modo, desta vez no lado externo.

Em seguida, dirija-se para a coxa (ou, se preferir, para a próxima manobra no joelho, e depois para a coxa) e siga a mesma seqüência. Entretanto, como a coxa é mais larga você terá que trabalhar quatro ou mais faixas de cada lado. Do lado interno cada faixa correrá de um ponto paralelo ao joelho até a dobra na pele entre a coxa e a pelvis. As faixas do lado externo deveriam também começar de um ponto paralelo ao joelho, mas deveriam continuar e incluir também a própria bacia; deixe que as pontas dos dedos da mão esquerda contactem toda a borda do osso da bacia, antes de voltar.

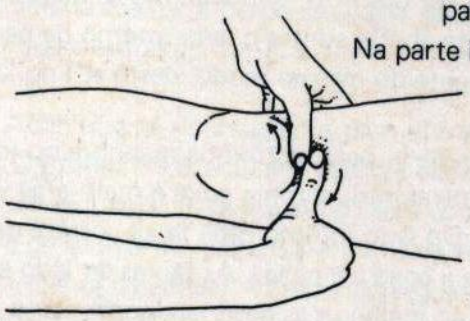
★ **3** Agora o joelho! É um dos meus favoritos. Seu amigo pode muito bem descobrir pela primeira vez o prazer que é ter um joelho. Embora pareça complicada, a manobra é realmente simples. Primeiro, vou reparti-la em duas partes para você. Comece colocando as pontas cruzadas dos polegares contra a beirada inferior da rótula.



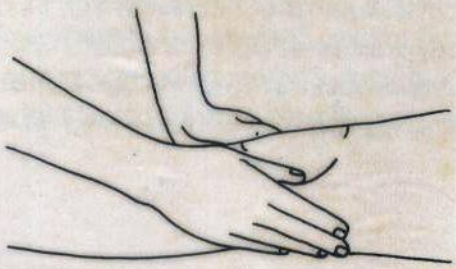
Em seguida, com a ponta do polegar esquerdo, faça um círculo em toda a beirada da rótula. Mova para a direita (em outras palavras, em sentido contrário ao dos ponteiros do relógio), e faça um círculo completo. Você vai encontrar um pequeno sulco entre a borda da rótula e o osso subjacente; pressione a ponta do polegar para dentro desse sulco com uma pressão leve mas firme. Faça a mesma coisa com o polegar direito, desta vez circulando para a esquerda, no sentido dos ponteiros.



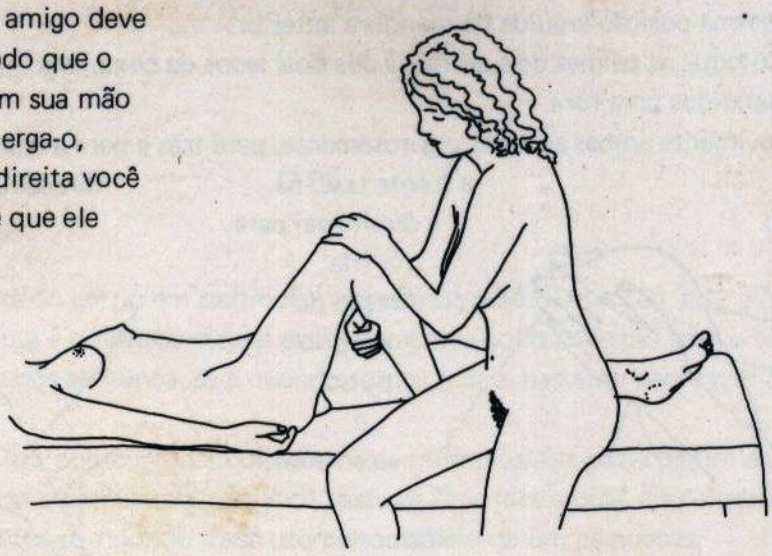
Agora, para a manobra propriamente, mova ambos os polegares ao mesmo tempo, da mesma forma como os moveu separadamente. Primeiro, leve-os para cima, de cada lado, deixe-os cruzarem-se no alto e acabe trazendo cada polegar para baixo, do lado oposto ao que começaram. Na parte inferior da rótula cruze-os novamente e você está pronto para começar um novo círculo. Faça três ou mais círculos lentamente, sem erguer seus polegares ou parar.



Finalmente tamborile sobre toda a superfície da rótula por alguns segundos com as pontas dos dedos das duas mãos. Termine friccionando delicadamente os lados do joelho com os dedos de ambas as mãos ao mesmo tempo. Faça mais ou menos uns seis círculos amplos de cada lado do joelho.



4 Para as duas manobras seguintes a perna de seu amigo deve estar levantada, de modo que o joelho fique no ar. Com sua mão esquerda sob o joelho erga-o, enquanto com a mão direita você faz escorregar o pé até que ele fique paralelo ao joelho da outra perna; o joelho deve ficar suficientemente alto para que a perna possa balançar. Se você trabalha sobre uma mesa escore a perna no lugar, sentando-se de modo que você possa prender os dedos do pé de seu amigo sob sua nádega direita. Se está trabalhando no chão, ajoelhe-se e prenda o pé dele entre seus próprios joelhos.



Agora, cerrando levemente o punho direito, coloque o antebraço pela direita, sob a perna e com a parte interna de seu antebraço, massageie os músculos da barriga da perna, trabalhe em círculos estreitos e alongados, indo inicialmente da esquerda para a direita. Á medida que você sobe, no lado esquerdo (de onde você está olhando) da barriga da perna deslize seu antebraço para a esquerda, de modo que quando você chega ao alto da barriga da perna você quase atingiu a curva de seu cotovelo.

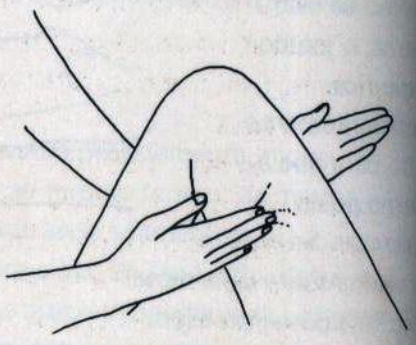
Voltando para baixo outra vez, pelo lado direito, deslize seu antebraço de volta para a direita até que a parte interna de seu pulso esteja novamente contra a base da barriga da perna.

Circule ainda duas vezes na mesma direção, depois outras três vezes na direção oposta. Dê a esta manobra sua melhor atenção: ela é também uma das favoritas para todo mundo.

5 Esta manobra chama-se o "rolar" da coxa. Mantenha a perna de seu amigo na mesma posição erguida da manobra anterior.

Coloque as palmas de suas mãos dos dois lados da coxa, logo abaixo do joelho, os dedos estendidos para fora.

Agora movimente ambas as mãos vigorosamente, para trás e para a frente: a mão esquerda vai para a frente (i.e., na direção das pontas dos dedos) enquanto a direita vai para trás (na direção do próprio pulso e vice-versa); ao mesmo tempo trabalhe lentamente com ambas as mãos para baixo ao longo da coxa. Continue quase até a pelve e volte para cima com o mesmo movimento. Repita toda a manobra uma vez mais.



Da mesma forma que com o braço e a mão, gosto de massagear a perna e o pé direitos, antes de ir para a perna e o pé esquerdos. Se você quiser fazer o mesmo continue seu trabalho na perna direita, dirigindo-se ao capítulo seguinte sobre o pé.

O PÉ

Se alguma parte do corpo em particular merece sua melhor atenção, esta é o pé.

Psicologicamente é o ponto no qual experienciamos nossa conexão com o solo que nos sustenta. É ali que nós sentimos, se e quando somos felizes bastante para fazer isso, que temos "raizes".

Além do mais, do ponto de vista de ossos e de músculos, faz parte de um equipamento inusitadamente delicado e complicado. Se você pudesse tirar fora a pele, encontraria vinte e seis ossos distintos compondo a estrutura esquelética de um pé apenas.

Mas o mais importante para nós que fazemos massagem, é o papel desempenhado pelo pé dentro do sistema nervoso. Na sola do pé estão concentrados, literalmente, dezenas de milhares de terminais nervosos, cujos lados opostos se espalham por todo o resto do corpo.

Assim, o pé é um "mapa" de todo o corpo. Não há músculo, glândula ou órgão, interno ou externo, que não tenha um conjunto de nervos cuja terminação oposta não esteja ancorada no pé. E o que significa isto? Apenas que, quando massageamos o pé, estamos estimulando e afetando também todo o resto do corpo. De fato, estes agrupamentos de correspondências nervosas entre o pé e tudo mais que há no corpo, são tão críticos que um importante meio de diagnose e tratamento, comumente chamado "zona-terapia" pelos que o praticam, foi elaborado inteiramente com base neste fato. Falarei mais sobre zona-terapia em um capítulo posterior. É suficiente você saber que enquanto massageia o pé está fazendo também uma "massagem-sombra" adicional em todo o resto do corpo. Assim, faça um bom trabalho — o pouco feito aqui vai muito mais longe.

As manobras para o pé assemelham-se muito àquelas para a mão. Também como esta, o pé requer pouco óleo. O que sobrou nas suas mãos depois de massagear a perna, na maior parte das vezes é suficiente.

1 Primeiramente cerre o punho de sua mão direita. Firme o pé com sua mão esquerda e com os nós dos dedos da mão direita massageie a sola. Movimente os nós dos dedos em pequenos círculos; pressione firmemente. Trabalhe a sola inteira, incluindo a base do calcanhar.

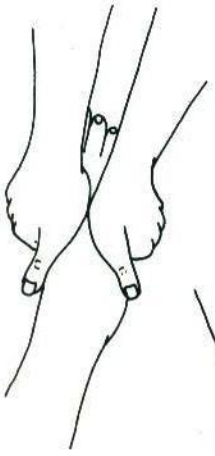
★ **2** Agora você vai trabalhar a sola com os polegares das duas mãos. Mantenha o pé no lugar com seus dedos e use os dois polegares ao mesmo tempo, fazendo pequenos círculos. Vá devagar. Seja minucioso. Não se esqueça daqueles milhares de nervos que conectam o pé com o resto do corpo.

Se você trabalha no chão, pensará que esta é uma das manobras mais desajeitadas na massagem. Uma coisa que pode ajudar: sente-se com pernas cruzadas, olhando na direção da cabeça de seu amigo e descanse o pé ou as costas do tornozelo sobre seu próprio joelho ou perna. Outro modo; apoie o pé sobre uma almofada ou travesseiro alto.

★ **3** Agora trabalhe o dorso do pé, usando os polegares do mesmo modo. Seja vigoroso e minucioso, não deixe escapar nem um só cantinho. Quando você atingir a metade inferior do pé — em outras palavras, quando você estiver perto do tornozelo e do calcanhar — você achará mais fácil usar as pontas dos dedos Circunde o osso do tornozelo — a protuberância óssea arredondada de cada lado do tornozelo — várias vezes, com as pontas dos dedos, trabalhando os dois lados ao mesmo tempo.

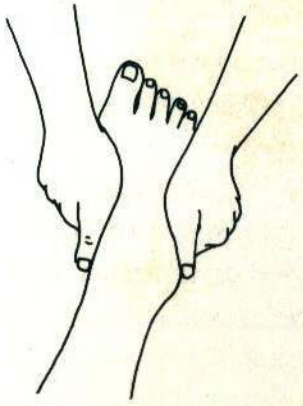
4 Quando você finalmente alcançar a extremidada mais baixa do calcanhar, delicadamente erga o pé segurando o tornozelo com a mão esquerda e trabalhe a borda mais inferior do calcanhar com as pontas dos dedos e o polegar da mão direita. Pressione firmemente.

5 Examine agora a ponta do pé de seu amigo e descubra, como fez com a mão, os longos e finos tendões que correm da base do tornozelo para cada dedo. Deslize a ponta de seu polegar, pressionando fortemente, para baixo em cada um dos "vales" entre esses tendões. Comece na base do tornozelo e termine na fina dobra de pele entre os dedos. Como fez com a mão, você pode, se quiser, beliscar delicadamente esta dobra de pele, pressionando a ponta do indicador contra o lado inferior dela, enquanto o polegar passa sobre ela. Trabalhe uma vez cada "vale".



6 Agora sacuda o pé como fez com a mão. Segure o pé com ambas as mãos, as eminências tenar e hipotenar contra a ponta do pé e as pontas dos dedos pressionando o meio da sola. As eminências tocam-se uma à outra e os dedos correspondentes de ambas as mãos também.

Comece a pressionar fortemente para baixo, no sentido da ponta do pé, com as eminências tenar e hipotenar e para cima, na sola, com as pontas dos dedos. Ao mesmo tempo, muito lentamente deixe que as eminências deslizem do meio do pé para cada um dos lados. Pare bem na beirada. Faça isso três vezes.



★ **7** Agora os dedos. Com sua mão esquerda segure o pé firmemente; com o polegar e o indicador de sua mão direita prenda a base do grande artelho. Puxe então delicadamente, torneando de um lado para outro, num movimento de saca-rolha, até que o polegar e o indicador escorreguem da ponta do dedo. Trabalhe assim cada dedo do pé.

★ **8** Termine o pé da mesma maneira como fez com a mão. Envolva-o com ambas as mãos, uma palma ao longo da sola e a outra ao longo do dorso e por um momento fique parado. Concentre-se em si mesmo e perceba sua respiração. Imagine que está enviando sua respiração para as mãos, deixando que a energia que circula no seu próprio corpo se misture com a de seu amigo.

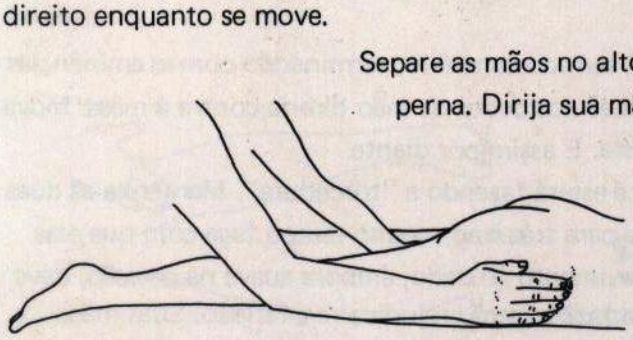
A PARTE POSTERIOR DA PERNA

Se você está seguindo a seqüência que usei para descrever as manobras, chegou a hora de fazer seu amigo deitar-se de bruços. Não se esqueça de conservar o contato com uma das mãos, enquanto ele se move. Deixe que ele vire a cabeça para qualquer um dos lados. Advirta-o para virá-la para o outro lado sempre que sentir cansaço no pescoço.

Espalhe óleo sobre a perna direita, a nádega e o quadril.

★ **1** Comece com a manobra principal. A versão para a parte posterior da perna é quase a mesma que a usada para a anterior. Afaste os pés de seu amigo mais ou menos uns 30 cm. Fique ao lado do pé direito dele. Coloque sua mão esquerda transversalmente sobre a parte posterior do tornozelo, com os dedos apontando na sua própria direção e a mão direita acima da esquerda, com os dedos apontando para o outro lado da mesa. Pressionando fortemente, movimente as duas mãos para cima, na perna; mais suavemente, entretanto, sobre a parte posterior do joelho. Lembre-se de transferir seu peso do pé esquerdo para o direito enquanto se move.

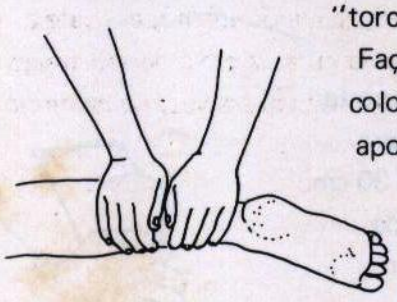
Separe as mãos no alto da coxa, como fez na parte anterior da perna. Dirija sua mão direita sobre a nádega até que as pontas dos dedos alcancem o osso da bacia. Deslize a mão para baixo na direção da mesa, acentuando firmemente a curva do osso, trazendo-a ao longo do lado da perna, para baixo, em direção ao pé.



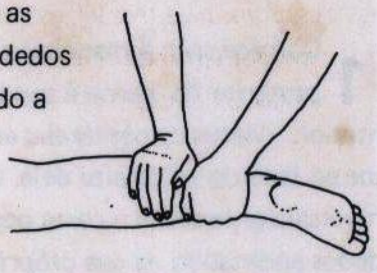
Ao mesmo tempo a mão esquerda move-se lentamente, no lado interno da coxa. Procure observar uma sincronia (como na parte anterior da perna, isso requer alguma prática) para que a mão esquerda atinja confortavelmente o ponto mais baixo, na parte interna da coxa, do momento em que a mão direita, vindo do quadril, desliza numa posição diretamente paralela a ela. Deslize então ambas as mãos ao longo dos lados da perna, fazendo o caminho de volta para o tornozelo. Quando suas mãos estiverem perto do tornozelo, procure colocá-las na posição inicial da manobra, sem quebrar a fluência de seu movimento.

Repita esta manobra três ou mais vezes e volte a ela tantas vezes quantas quiser, entre as manobras seguintes.

2 Lembra-se da "tortura indiana" quando você era moleque? Aqui está uma versão dela, tão agradável quanto aquela era desagradável. Em massagem nós a chamamos "torcedura".



Faça taças com suas mãos e as coloque, com as pontas dos dedos apontando para a frente, lado a lado, em posição transversal, sobre a base da barriga da perna de seu amigo. Que a parte interna dos dedos e grande parte das palmas das mãos fiquem o mais possível em contato com a perna.



Vamos fazer a manobra primeiramente em ritmo lento. Movimente sua mão esquerda para baixo afastando-a de você e mantendo pleno contato com a perna, até que os dedos alcancem a mesa. Ao mesmo tempo mova a mão direita na sua direção e para baixo, até que a eminência tenar também alcance a mesa.

Em seguida mova ambas as mãos em sentido contrário, terminando com as eminências tenar e hipotenar da mão esquerda e as pontas dos dedos da mão direita contra a mesa. Mova então as duas mãos de volta à posição oposta. E assim por diante.

Agora acelere este movimento e você estará fazendo a "torcedura". Mantenha as duas mãos cruzando rapidamente para a frente e para trás e ao mesmo tempo faça com que elas lentamente subam ao longo da perna. O movimento cruzado, embora suave na pressão, deve ser tão rápido e vigoroso quanto você possa fazê-lo sem prejudicar a exatidão. Suas mãos devem sempre cruzar em direções opostas uma à outra e os polegares sempre roçam um contra o outro.

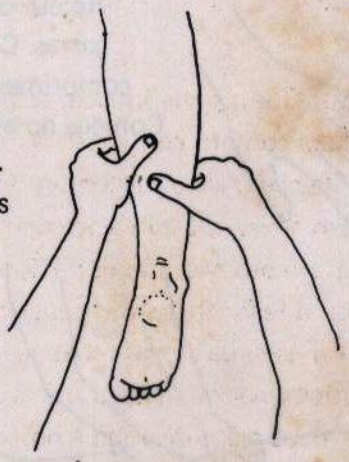
Continue a manobra em toda a extensão até o alto da perna e de volta para baixo outra vez. Uma vez para cima e de volta é suficiente.

3 Em seguida nós "drenamos" a perna como fizemos anteriormente com o braço.

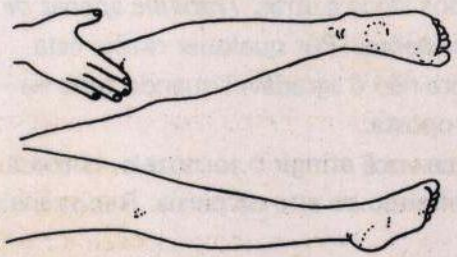
Coloque as palmas de suas mãos contra cada lado da perna, na altura do tornozelo. Deixe que as palmas fiquem o mais possível em contato com a perna e as pontas dos dedos tocando a mesa ou apontando para ela, numa inclinação de mais ou menos 45º. Atravessados sobre a base da barriga da perna, coloque ambos os polegares, apontando em direções opostas e tocando um ao outro.

Agora deslize lentamente ambas as mãos para cima, apertando delicadamente com as palmas e os polegares. Pare apenas antes de atingir o joelho e então, movendo no mesmo ritmo lento, mas desta vez sem fazer pressão, deslize as mãos de volta para baixo. Os polegares continuam se tocando durante o movimento.

Vá para baixo e para cima três vezes, fazendo pressão somente no movimento ascendente. Desloque-se agora para a coxa e, começando bem acima do joelho, execute a mesma manobra mais três vezes. Ao aproximar-se da pelve, a largura da coxa de seu amigo forçará o afastamento de seus polegares. Simplesmente aproxime-se outra vez, no caminho de volta para baixo.

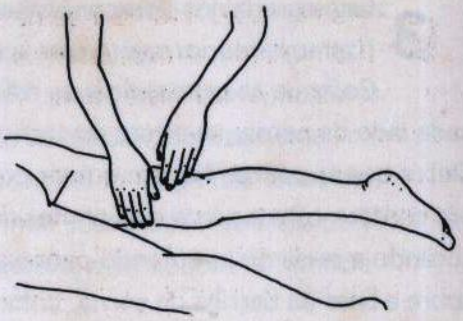


***4** Agora use as polpas de seus polegares para massagear os grandes músculos da barriga da perna. Pressione firmemente, afastando os polegares em manobras curtas e alternadas. Cubra toda a parte posterior da perna.



5 Com os dedos de uma das mãos massageie delicadamente a área côncava atrás do joelho. Trabalhe em pequenos e suaves círculos.

* **6** Agora vem o "puxamento" na parte interna da coxa. Comece bem perto do joelho, puxando suas mãos para cima, em pequenas manobras verticais alternadas. Mantenha a palma em contato com a pele e os dedos apontando em direção à mesa. Comece cada nova manobra no mesmo momento em que está terminando a anterior. Mantenha uma pressão delicada e ao mesmo tempo um ritmo lento e firme.

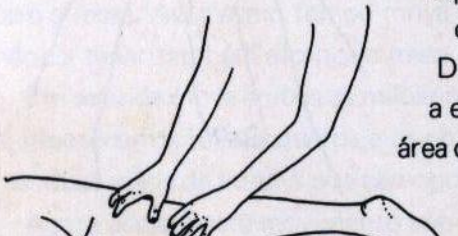


Comece cada manobra um pouco mais para cima, na perna (isto é, mais distante do joelho), até atingir um ponto bem junto à pelve. Então, lentamente, volte para baixo, em direção ao joelho, com as mesmas manobras.

Pelo seu amigo você ficaria fazendo esta manobra durante toda a tarde, mas duas vezes para cima e para baixo são suficientes.

7 Agora tente o "sulcar". Esta é uma boa manobra em quase todas as áreas, mas particularmente, eu gosto de usá-la na parte posterior da perna, nas nádegas e nas costas. Disponha suas mãos com os dedos bem afastados e ligeiramente curvos. Retese um pouco os dedos. Suas mãos devem parecer garras. Comece agora a trabalhar para baixo, no comprimento da perna, com manobras curtas e alternadas. Comece no alto da perna, ou, se quiser, na nádega mesmo.

Mantenha as duas mãos em garra, usando apenas as pontas dos dedos para o contato. Trabalhe rapidamente e com pressão muito firme, fazendo cada manobra numa extensão de cerca de 15 cm. Dirija-se para baixo, sistematicamente em toda a extensão da perna, tentando cobrir a maior área que puder, dos lados e atrás. ***Trabalhe apenas de cima para baixo.*** Por qualquer razão, esta manobra não é agradável quando feita na direção oposta.



Logo que você atingir o tornozelo, comece outra vez, voltando ao alto da perna. Repita mais uma vez.

8 Para terminar, levante a perna, dobrando-a na direção da nádega. Observe o ponto em que a perna resiste ao ser empurrada para trás; então, ***delicadamente,*** force um pouquinho mais e empurre-a diversas vezes nessa posição. Empurre o calcanhar contra a nádega, se puder fazer isto sem forçar. Então abaixe a perna lentamente de volta para a mesa.

AS NÁDEGAS

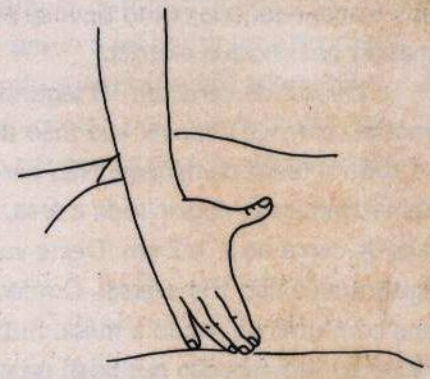
As nádegas são a parte do corpo mais fácil de massagear. Não é esta a última das razões pela qual quase tudo que você fizer lá parecerá agradável.

★ **1** Comece amassando a carne de cada uma das nádegas, exatamente como se você estivesse preparando massa de pão para o forno. Erga a carne e amasse-a entre o polegar e os outros dedos. Amasse ritmicamente, alternando as mãos. Trabalhe primeiramente uma das nádegas, de modo completo, depois passe para a outra. Não é necessário ir de um lado para o outro da mesa; você pode massagear as duas nádegas, estando no mesmo lugar.

2 Na manobra seguinte, considere que as nádegas vão desde a linha da cintura até o alto das coxas. Fique do lado esquerdo do seu amigo. Junte firmemente os três dedos da sua mão direita (da esquerda se você for canhoto) de forma que as pontas formem um triângulo com o dedo médio no alto e coloque essas três pontas de dedos imediatamente abaixo da linha da cintura e bem à direita da espinha. Pressionando firmemente, comece a trabalhar em círculos de 1 cm de largura e ao mesmo tempo mova lentamente a mão em direção ao lado oposto da mesa.

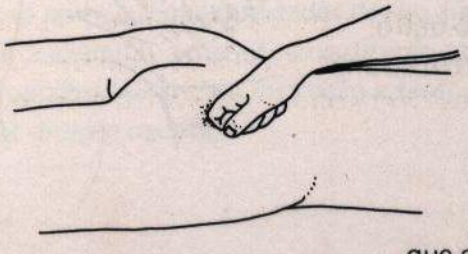
Continue a fazer círculos, seguindo uma faixa imaginária através da nádega e depois para o lado até que seus dedos alcancem a mesa. Então, quase sem nenhuma pressão deslize os dedos numa linha reta para cima até a mesma faixa.

Continue trabalhando atravessando para a frente e para baixo em faixas como esta. Cada faixa deve começar cerca de 2 cm mais baixo na nádega; comece cada uma bem ao lado da espinha, e quando a houver ultrapassado, logo acima do sulco entre as nádegas; cada vez deslize seus dedos de volta para a mesma faixa quando eles tiverem alcançado a mesa. Trabalhe inteiramente a nádega direita, dê a volta à mesa e faça o mesmo com a esquerda.



3 A manobra seguinte não é difícil de executar, mas encontrar o exato ponto para ela exige certo jeito.

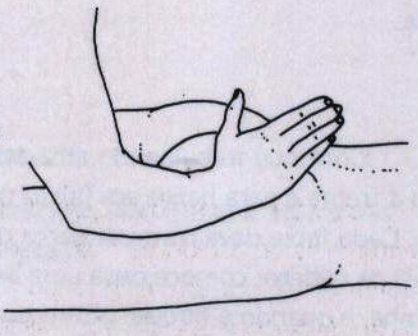
Com as pontas dos dedos examine levemente a carne uns dois centímetros ao lado do centro da nádega. O que você está procurando é um pequeno buraco ou reentrância entre duas grandes camadas de músculos, o glúteo médio e o glúteo máximo. Em geral é mais perceptível com os dedos do que visível aos olhos. Se você não conseguir encontrá-la não se preocupe. Ou seu amigo é um fenômeno ou você apenas necessita um pouco mais de prática. Em todo caso, vá em frente com a manobra em qualquer ponto que lhe pareça ser o mais acertado. Mesmo assim, será razoavelmente agradável.



Dobre agora um dos indicadores, pressione o segundo nó nesta reentrância e lentamente vire sua mão o mais que puder para um e outro lado. Vire três vezes para cada lado e pare. Isto é muito agradável, mas indo além, seu amigo pode imaginar que está sendo parafusado à mesa.

Essa manobra será repetida na outra nádega, é claro, mas eu prefiro passar à outra manobra na mesma nádega e depois ir para o outro lado e repetir as duas.

4 Se você não conseguiu encontrar aquele ponto, aqui está sua segunda chance. Volte ao mesmo ponto, desta vez com as eminências. Aponte os dedos para cima e pressione as eminências diretamente na reentrância. Agora vibre sua mão tão depressa quanto puder; tente fazer com que todo o seu braço trema e sacuda como se você estivesse tomando um choque elétrico.



Depois de cerca de 10 segundos nessa manobra, comece a mover sua mão do lugar, deslocando-se para todo o resto da nádega. Não pare de fazer pressão nem de vibrar. Para que você possa, sistematicamente, cobrir toda a área, sugeriria que você dividisse a nádega novamente em faixas de cerca de 2 1/2 cm. Desta vez, porém, imagine as faixas correndo no sentido longitudinal e não transversal. Comece na faixa próxima do sulco entre as nádegas e acabe com uma beirando a mesa. Suba sua mão (em direção à cabeça) em uma faixa e volte para baixo (em direção aos pés), na faixa seguinte.

5 Agora a manobra mais simples de nossa massagem. Abra os dedos de sua mão o mais amplamente que puder e coloque sua mão firmemente na parte mais baixa das duas nádegas ao mesmo tempo. Agora sacuda sua mão levemente mas bem depressa, de um lado para o outro, sacudindo ao mesmo tempo as nádegas. Parece bobabem? Pergunte ao seu amigo como ele sente isso.

AS COSTAS

De acordo com os iogues da Índia e do Tibete, nossa condição psicológica e espiritual depende mais do estado de nossa espinha do que de qualquer outra parte do corpo. Estou inclinado a crer que isto é certo por muitas razões, não sendo a menor delas a profunda sensação de soltura que a maior parte de nós sente quando suas costas são adequada e cuidadosamente massageadas. Tanto pela sua importância como pela sua extensão, eu sugeriria que você dispendesse mais tempo trabalhando nas costas do que em qualquer outra parte isolada do corpo.

Espalhe óleo nas costas, ombros e lados do tronco. Também nas nádegas, se você não as trabalhou anteriormente.

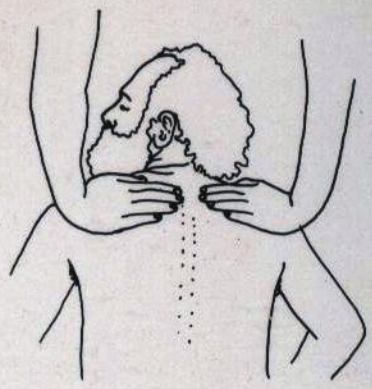
★ **1** Comece com a principal manobra para as costas.

Uma coisa boa sobre a manobra principal nas costas, é que ela pode ser feita em qualquer direção.

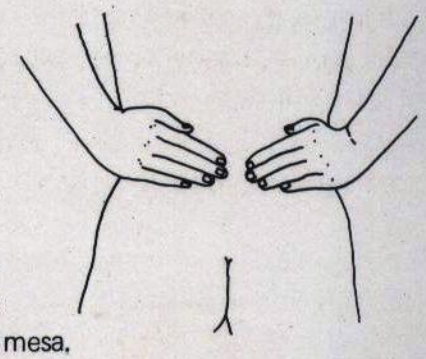
Se você trabalha sobre uma mesa, o meio mais fácil de executá-la é colocar-se no fim da mesa, acima da cabeça de seu amigo.

Mas se trabalha no chão, você tem duas alternativas: uma é sentar-se ou ajoelhar-se acima da cabeça de seu amigo e trabalhar exatamente como se descreve para a mesa. A outra é sentar-se entre as coxas afastadas de seu amigo — uma posição muito confortável para trabalhar e executar a manobra na direção oposta. Se você quiser fazer isto (trabalhar em sentido oposto) leia toda a instrução e tente entender o primeiro modo de trabalhar antes de tentar na direção oposta.

Aqui está a primeira possibilidade. Fique de pé ou sente-se acima da cabeça de seu amigo. Coloque as palmas das mãos de cada lado da parte mais alta das costas, com os dedos apontando para a espinha. As pontas dos dedos ficam bem ao lado, mas não ***sobre*** a espinha; como muitas outras manobras para as costas, esta torna-se muito menos agradável se feita diretamente sobre a espinha.



Agora deslize suas mãos para baixo em toda a extensão das costas. Mantenha uma pressão firme, inclinando-se para a frente e usando o mais possível seu próprio peso. Faça ainda uma pressão adicional com as pontas dos dedos. Você poderá sentir um pequeno sulco de cada lado da espinha; deixe que as pontas de seus dedos façam pressão bem dentro desses sulcos, à medida que passam.

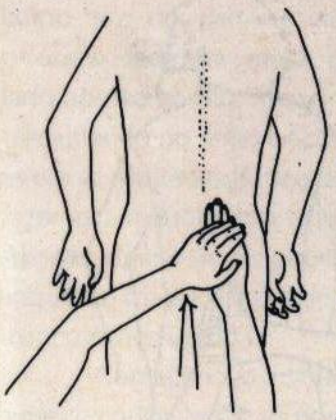


Separe as mãos quando você está próximo da parte inferior da espinha, inclinando as mãos sobre os quadris e para os lados, até que toquem a mesa. Então, lentamente, puxe ambas as mãos ao longo dos lados do tronco, na direção dos ombros. Puxe fortemente, quase o suficiente para deslocar o corpo de seu amigo sobre a mesa. Um pouco antes de atingir as axilas, deslize mais uma vez suas mãos para o alto das costas. Faça-as girar então, voltando os dedos na direção da espinha e eles estarão novamente na posição de repetir toda a manobra.

Uma boa variação desta manobra é ir com ambas as mãos até o alto das nádegas antes de puxá-las para baixo, pelos lados. Em geral, é uma boa idéia quando se faz manobras nas costas, incluir as nádegas sempre que possível.

Se você está trabalhando no chão e prefere sentar-se entre as coxas afastadas de seu amigo, comece com as suas mãos na parte inferior das costas, os dedos apontando para a espinha. Leve suas mãos diretamente para cima; separe-as no alto das costas, levando-as sobre as omoplatas e para baixo, na direção da mesa; então puxe-as para baixo, ao longo dos lados. E querendo que tudo pareça ainda mais agradável, deixe que as pontas de seus dedos contornem a parte superior das omoplatas quando suas mãos se separam no alto das costas. Use um pouco mais de pressão com as pontas dos dedos e eles encontrarão um sulco natural curvo que pode ser seguido em toda a extensão da espinha aos ombros.

Faça esta manobra principal sobre as costas de quatro a seis vezes, quando quiser, entre as outras manobras.



2 Agora fique de um lado da mesa, ao lado da parte inferior das costas. Ou, se trabalha no chão e decidiu-se a sentar entre as coxas afastadas de seu amigo, pode continuar na mesma posição.

Coloque a mão direita sobre a parte interior das costas, bem junto da espinha. As pontas de seus dedos devem ficar na altura da cintura e apontando para a cabeça. Coloque a palma da mão esquerda sobre a mão direita.

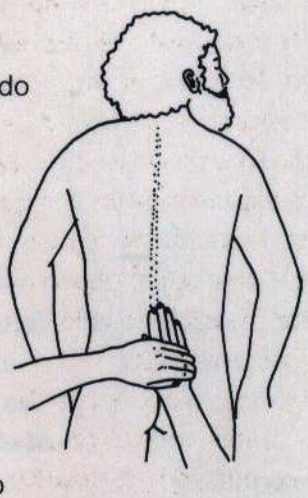
Agora faça um círculo com ambas as mãos em torno do osso da bacia. Siga a linha da cintura em direção à mesa, continue alguns centímetros para baixo no quadril (isto é, em direção aos pés), atravesse sobre o alto da nádega e daí volte à linha da cintura, junto à espinha. Ponha seu peso nas mãos e use bastante pressão.

Repita este círculo pelo menos quatro vezes. Faça o mesmo do outro lado começando outra vez na linha da cintura ao lado da espinha, e desta vez circule para a esquerda.

Esta é uma manobra importante, já que a parte inferior das costas é uma área de alta tensão para quase todas as pessoas.

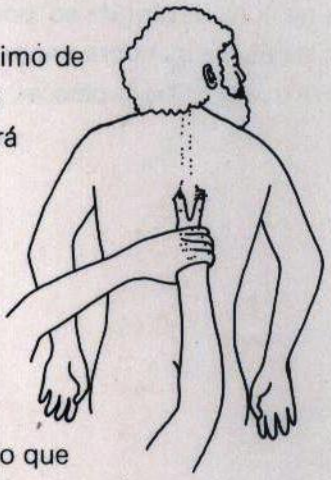
★ **3** Agora trabalhe a parte inferior das costas com os polegares. Usando as polpas dos polegares, faça rápidas e alternadas manobras afastando as mãos de você. Deixe que ambos os polegares trabalhem o mesmo ponto várias vezes antes de ir para a frente. Trabalhe junto à espinha logo abaixo da linha da cintura numa área do tamanho de uma fatia de abacaxi grande.

★ **4** O "cavalinho de balanço". Uma manobra que realmente sobe e desce na própria espinha. Fique de pé ao lado esquerdo de seu amigo. Coloque a sua mão direita sobre a espinha, as eminências no fim da espinha e os dedos apontando para a cabeça. Coloque sua mão esquerda atravessada sobre a direita, os dedos apontando para o lado oposto da mesa.



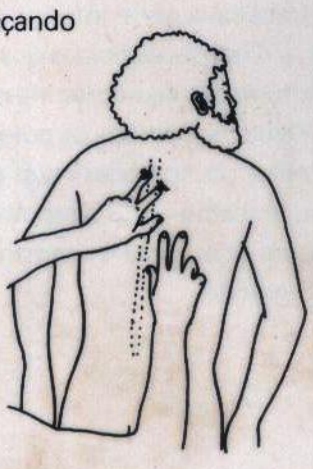
Agora lentamente deslize suas mãos em linha reta para cima. Mantenha uma pressão moderada e constante.

Assim que chegar ao alto das costas, volte na mesma velocidade. Voltando, entretanto, suspenda um pouco a mão direita, de modo que já não toque a espinha, e ao mesmo tempo encaixe as pontas do indicador e mediano direitos nos dois sulcos que ficam imediatamente de cada lado da espinha. Deslize as pontas desses dois dedos diretamente para baixo nestes dois sulcos, fazendo o máximo de pressão que puder. Se você dobrar o mais possível os dois dedos nas juntas mais próximas das pontas você conseguirá maior pressão nelas.



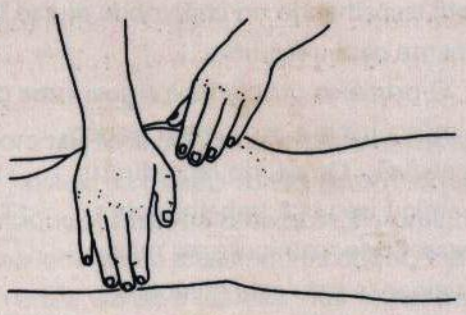
Faça todo o caminho para baixo até uns cinco centímetros nas próprias nádegas. Aumente a distância entre os dedos, quando você atinge as nádegas, como se estivesse traçando um "V" de cabeça para baixo.

A variação Anne Kent Rush para esse "cavalinho de balanço" é uma das grandes manobras em massagem. Suba a espinha na forma do costume. Mas, logo que chegar ao alto retire a mão esquerda. Com a mão direita comece a descer, como antes, encravando as pontas do indicador e do mediano nos sulcos laterais da espinha. Desça apenas uns dez centímetros e retire a mão. Nesse meio tempo faça a mesma coisa com a mão esquerda, começando uns dois centímetros para baixo de onde começará a mão direita; comece a pressionar com o indicador e o mediano da mão esquerda, levemente, antes que o indicador e o mediano da mão direita tenham terminado. Comece então, novamente com a mão direita, desta vez uns dois centímetros para baixo de onde começou com a mão esquerda e assim por diante. Desta forma trabalhe a espinha inteira, superpondo as manobras e começando cada vez um pouco mais para baixo, ao longo da espinha. Seu amigo vai experienciar como ondas que fluem para baixo, pelas suas costas.



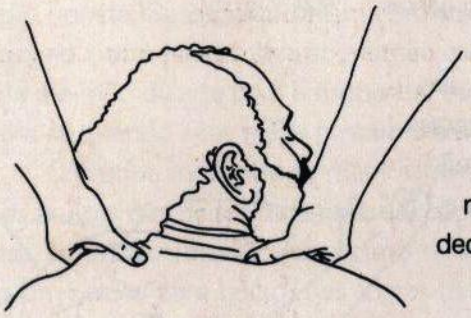
Execute o "cavalinho de balanço" duas ou três vezes.

5 Agora execute o "puxamento" ao longo dos lados do tronco, assim como fez no peito e no estômago. Alcance o outro lado da mesa e trabalhe no lado oposto ao seu. (Se você está trabalhando no chão e acomodado entre as coxas afastadas de seu amigo, pode fazer esta manobra do lugar onde está. Apenas incline-se um pouco para a direita enquanto massageia o lado esquerdo do tronco e vice-versa).



Comece logo acima da coxa, trabalhe até a axila, e volte. Puxe cada mão desde a mesa, conservando as pontas dos dedos para baixo. Descubra um ritmo mão-sobre-mão lento, fazendo com que cada nova manobra comece quando a outra está para terminar.

Trabalhe uma vez para cima e uma para baixo, dos dois lados do tronco.

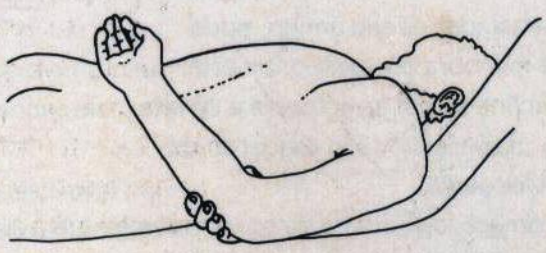


Agora nos deslocamos para a parte superior das costas, freqüentemente outra área de grande tensão. Comece amassando os músculos indo, em curva, do pescoço em direção aos ombros. Trabalhe os músculos suavemente, entre o polegar e os outros dedos. Faça os dois lados ao mesmo tempo.

7 Agora as omoplatas.

Esta é uma manobra muito importante, mas difícil de realizar sem a mesa. Se você está trabalhando no chão pode muito bem querer pular esta manobra e ir diretamente para a seguinte.

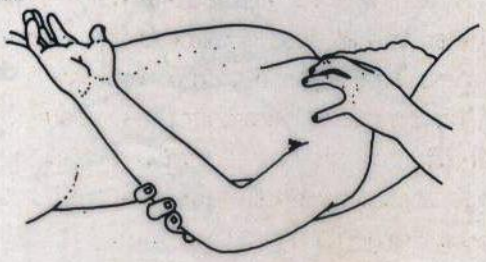
O primeiro problema é erguer uma das omoplatas de modo que os músculos que a rodeiam fiquem mais acessíveis. De pé, do lado direito de seu amigo (se você trabalha sobre uma mesa, pode realmente ser mais fácil ajoelhar-se para esta manobra), coloque a mão direita da pessoa, com a palma para cima, no meio das costas. Levante o ombro uns três ou quatro centímetros da mesa e coloque seu próprio antebraço direito, o lado de dentro para cima, sob o ombro dele; o ombro deverá descansar bem na dobra de seu cotovelo; agora, com sua mão direita, segure o antebraço de seu amigo (se você não puder alcançá-lo não se preocupe) junto ao cotovelo. Assim, a omoplata está erguida e você pode começar a trabalhar.



A área chave para a massagem é o sulco que se estende em três lados (em cima, ao lado da espinha e embaixo) da omoplata agora levantada. Corra primeiramente as pontas dos dedos de sua mão esquerda diversas vezes, lentamente, para trás e para a frente, ao longo destes três lados. Seja firme; uma forte pressão nesta área é agradável.

Em seguida, faça pequenos círculos com as pontas dos dedos, diversas vezes novamente, nestes três lados. Penetre na região, indo muito devagar e fazendo pequenos círculos de um centímetro ou até menores.

Para terminar, amolde sua mão esquerda em garras, pressionando firmemente sobre a própria omoplata, tentando realmente movimentar a pele que a cobre, em círculos. Vá diversas vezes para a direita, depois diversas vezes para a esquerda. Deslize então suavemente a mão para baixo, na extensão do braço de seu amigo, ponha a mão e o braço dele na mesa novamente e delicadamente retire seu próprio braço de sob seu ombro.



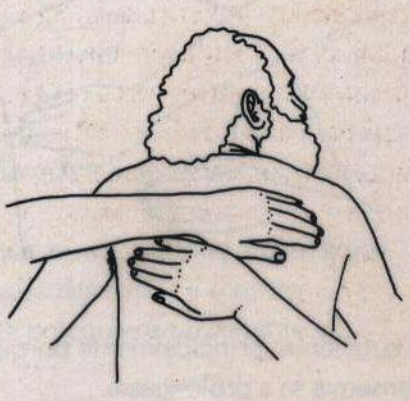
Faça o mesmo do outro lado.

8 Agora use seus polegares sobre a parte superior das costas, da mesma forma como fez na parte inferior. Coloque-se atrás da cabeça de seu amigo. Movimente seus polegares, afastando-os de você, em manobras alternadas, curtas e rápidas. Não toque nem na espinha nem nas omoplatas. Concentre-se primeiramente nos músculos logo acima das omoplatas, depois naqueles situados entre as omoplatas e a espinha.

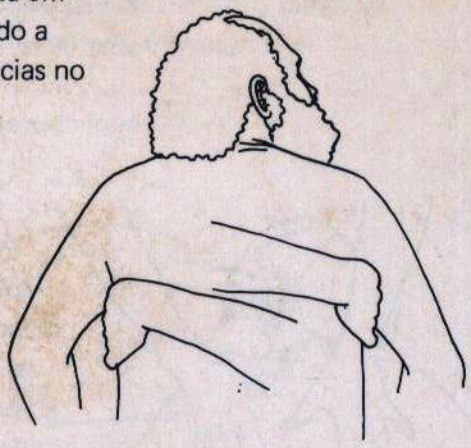
9 O "saca-rolhas". Fácil, depois que você pegou o jeito dele. Fique de um lado da mesa. Coloque sua mão direita sobre o ombro direito do seu amigo e a sua mão esquerda sobre o ombro esquerdo. Os dedos de ambas as mãos apontam para a mesa.

Agora lentamente puxe as duas mãos, as eminências primeiro, na direção da espinha. Pressione enquanto puxa. Quando as mãos estão quase juntas, gire-as 180º, de modo que os dedos apontem em direção oposta. Suas mãos devem continuar movendo-se no mesmo ritmo todo o tempo, a mão esquerda para a direita e a mão direita para a esquerda; seus antebraços cruzam-se quando suas mãos passam a espinha.

Continue movendo as mãos através das costas até que as pontas dos dedos de ambas as mãos atinjam a mesa, simultaneamente. Ao mesmo tempo leve suas mãos um pouco para baixo, nas costas (isto é, na direção dos pés); assim a mão direita toca a mesa logo abaixo da axila esquerda e a mão esquerda, abaixo da axila direita.

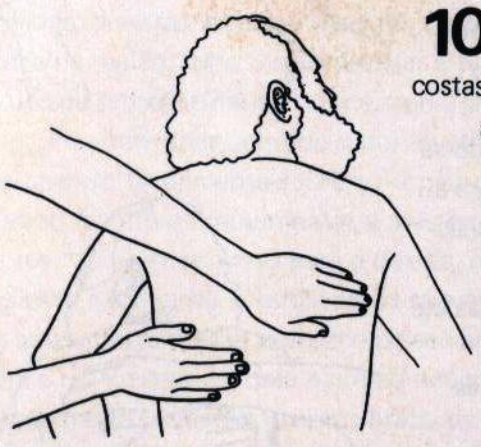


Comece a deslizar suas mãos outra vez de volta em direção à espinha, logo que seus dedos tenham atingido a mesa. Como antes, comece movimentando as eminências no meio das costas, faça um giro de 180º, descruzando seus antebraços enquanto isso; termine levando os dedos da mão direita primeiramente para a mesa, para o lado direito, e a mão esquerda do mesmo modo para o lado esquerdo. Também, como antes, leve-as mais ou menos uns 5 cm para baixo, nas costas.



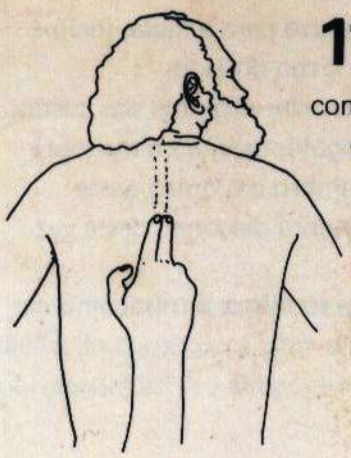
Continue assim, cruzando e descruzando seus braços movendo sempre um pouco mais para baixo, cada vez que suas mãos vão de um lado para ou outro. Pare quando suas mãos tiverem alcançado um ponto à altura do fim da espinha. Faça então o caminho de volta para cima, terminando com suas mãos novamente sobre os ombros.

Uma vez mais para baixo e para cima, é suficiente.



10 Aqui está o equivalente da "torcedura" (manobra 2 para a parte posterior da perna) para as costas. Corra suas mãos em faixas rápidas horizontais, através das costas. Puxe sua mão direita na sua direção enquanto empurra a esquerda para longe e vice-versa. Mantenha as mãos em contínuo movimento, rapidamente, sem perder o contato com a pele; produza tanta fricção quanto puder. Deixe fora os lados do tronco — isso tornaria muito lento seu trabalho.

Começando no alto das costas, trabalhe gradualmente ao longo da espinha e de volta para cima outra vez. Uma vez em cada direção é suficiente; principalmente porque esta manobra, se você a executa corretamente, seria muito cansativa se a prolongasse.

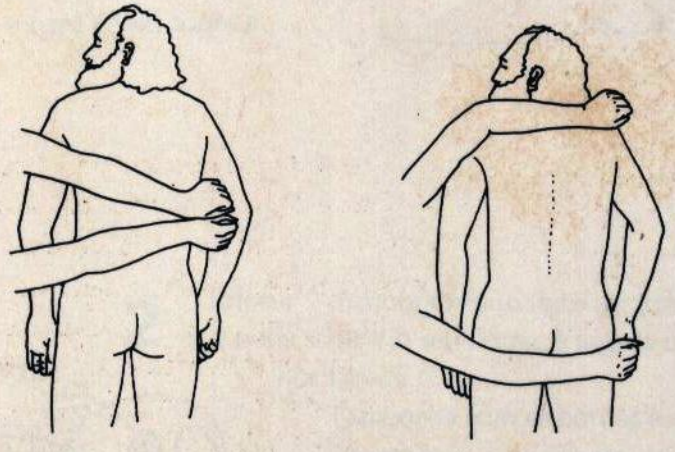


11 Esta manobra é mais sutil do que parece. Você vai traçar a espinha de seu amigo do pescoço ao cóccix, com o indicador e o mediano de uma das mãos. Comece no encontro do pescoço com a base do crânio. Use as pontas dos dois dedos. Mantenha uma pressão moderada e mova muito lentamente, deixando que seus dedos sintam a textura particular de cada vértebra.

É só isso.

***12** Termine com esta manobra.

Coloque a parte interna dos dois antebraços atravessados sobre o meio das costas de seu amigo, entre o alto das costas e o fim das nádegas. Seus braços devem ficar



o mais junto possível, curvando suas mãos para trás de modo que a pele da parte interna de seus antebraços fique um pouco esticada.

Agora lentamente afaste seus braços pressionando bastante. Continue movendo-os no mesmo ritmo, até que um antebraço tenha alcançado o alto das costas e o outro cruzado as nádegas. Levante então os braços, imediatamente coloque-os novamente no meio das costas e repita a manobra.

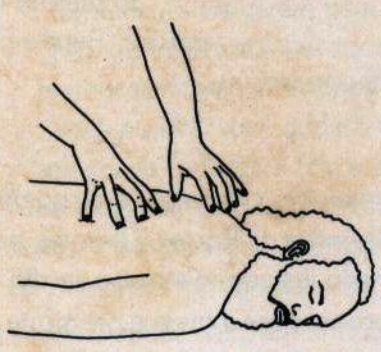
Tendo passado duas vezes sobre a espinha, desça um pouco para a mesa, incline levemente os antebraços para trás e faça a mesma manobra ao longo do lado oposto das costas. Reajuste sua posição e faça o mesmo no lado mais próximo das costas, Comece então no centro novamente, mas trabalhe agora em ângulo, fazendo a manobra diagonalmente, de modo que um antebraço termine junto ao ombro e o outro passe sobre a nádega do lado oposto. Conclua com uma segunda manobra diagonal, desta vez indo ao ombro mais afastado e à nádega mais próxima.

Essa excelente manobra é especialmente adequada para terminar seu trabalho nas costas.

MANOBRAS EXTENSAS

O melhor modo de terminar uma massagem é fazer algumas boas manobras em toda a extensão do corpo para cima e para baixo. Além de ser agradável para você, isso proporcionará ao seu amigo uma consciência profunda do corpo como um todo conexo.

1 Faça o "sulcar" como foi descrito na manobra 7 para a parte posterior da perna. Desta vez trabalhe toda a extensão das costas, sobre as nádegas, continuando sobre uma perna. Outra vez descendo nas costas, nas nádegas e para baixo sobre a outra perna.



2 "Golpear", manobra muito mais agradável de sentir do que pode sugerir o seu nome, é aquela que aparece sempre nos filmes.

Tamborile com as bordas externas de suas mãos, levemente, mas tão rapidamente quanto puder, sobre a espinha. Comece no alto da espinha e venha descendo; continue no mesmo ritmo, descendo por uma das pernas. Refaça o mesmo caminho para cima, em toda a extensão do corpo. Repita novamente, continuando desta vez a outra perna.

3 Agora deslize ambas as mãos de baixo para cima, sobre uma perna, como foi feito na manobra principal para a parte anterior da perna (ver manobra 1 para a parte anterior da perna). Desta vez, porém, não separe as mãos no alto da perna. Ao contrário, continue sem parar sobre a nádega e suba em um dos lados das costas. Separe as mãos e gire-as somente quando tiver alcançado o alto da omoplata do mesmo lado. Traga-as para baixo, então, as eminências antes, ao longo do mesmo lado e da perna, até o tornozelo. Não toque a espinha. Repita mais uma ou duas vezes. Vá para o outro lado da mesa e faça o mesmo.

4 Esta manobra chama-se "o passo do urso". Ouvi dizer que atualmente em algumas cidadezinhas da Europa Oriental, por poucas moedas você pode deitar-se no chão e um urso treinado lhe administrará a versão autêntica desta manobra.

Debruce-se sobre a mesa e pressione uma das palmas no alto das costas de seu amigo, no lado mais afastado de você. As eminências ficam junto do lado distante da espinha. Pressione fortemente, deixando o mais que puder de seu próprio peso em sua mão. Em seguida pressione sua outra mão bem ao lado da primeira — em outras palavras, logo acima dela, nas costas de seu amigo — cuidando novamente para colocar as eminências no lado distante da espinha. Cruze então a primeira mão acima da segunda e pressione-a imediatamente, e assim por diante. Comece a fazer pressão com uma das mãos, assim que relaxar a outra. Faça o urso passear ao longo de todo o lado das costas, sobre as nádegas e na perna; vá para o outro lado da mesa, suba a outra perna, a outra nádega e o outro lado das costas. Pressione tão fortemente quanto puder. Uma exceção: faça pressão mais suave na parte posterior dos joelhos.

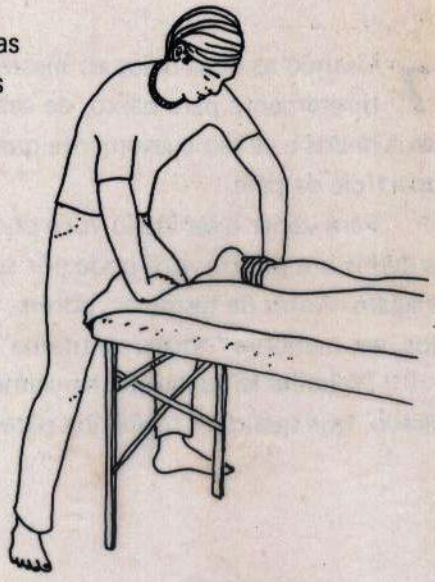
5 Se você afastar bem o polegar e o indicador de uma das mãos, a pele entre os dois ficará esticada. Isto cria um meio de massagem muito versátil. A manobra seguinte é feita inteiramente sobre esses centímetros de pele esticada. Fique do lado esquerdo de seu amigo. Deslize aqueles dois dedos da mão direita, bem afastados, subindo toda a perna esquerda, a nádega e o lado esquerdo das costas. Pressione firmemente, faça movimentos rápidos e use apenas o polegar, o indicador e o "V" da pele esticada entre eles. Sobre a parte posterior do joelho passe levemente.

Quando você atinge o alto das costas, comece a levar sua mão esquerda — polegar e indicador afastados do mesmo modo — de volta para baixo, no mesmo caminho. Depois novamente em toda a extensão do corpo com a mão direita, outra vez para baixo, com a mão esquerda e assim por diante.

Se seus pés estiverem bem afastados (ou, quando trabalhar no chão, se seus joelhos estiverem afastados o mais que você puder), você poderá movimentar seu corpo todo para trás e para a frente acompanhando os movimentos de suas mãos. Esta manobra vigorosa e vital pode ser particularmente agradável de se fazer.

Trabalhe para cima e para baixo uma seis vezes. Depois, naturalmente faça o mesmo do outro lado.

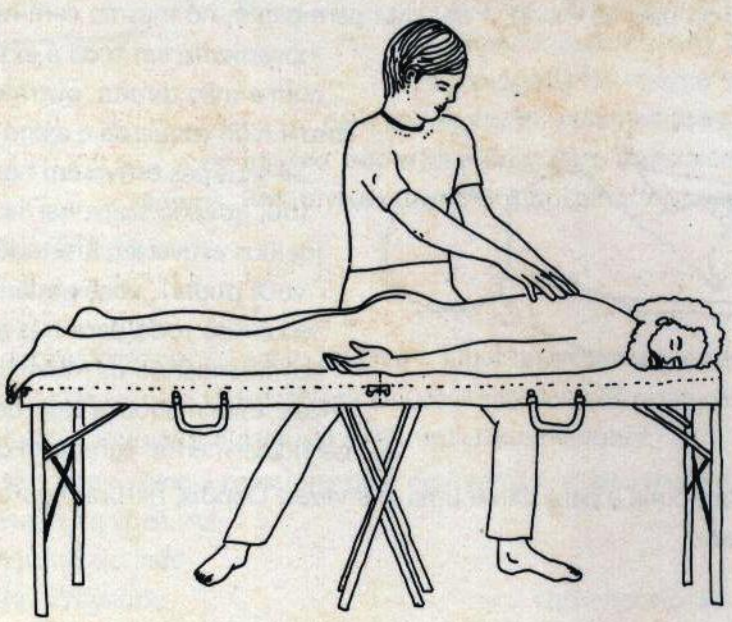
6 Agora tente a manobra principal subindo as duas pernas ao mesmo tempo. Fique do lado dos pés de seu amigo, esticando-se um pouco sobre a mesa. Coloque sua mão direita atravessada sobre a parte posterior do tornozelo direito de seu amigo, os dedos apontando para dentro; sua mão esquerda faz o mesmo sobre o tornozelo esquerdo.



Suba ambas as pernas as nádegas e as costas. Se necessário, mude de posição durante a manobra. Descendo novamente, puxe as duas mãos para baixo, nos lados do tronco, sobre os quadris e mais para baixo, nos lados externos das pernas. Mantenha o movimento uniforme e firme, tentanto, se possível, exercer uma pressão idêntica com ambas as mãos.

Suba e desça pelo menos três vezes.

Devo acrescentar que a manobra 6 é bem mais fácil se você estiver trabalhando no chão. Tudo que tem a fazer é ajoelhar-se entre as pernas de seu amigo e daí fazer toda a manobra. Quando me sinto disposto e percebo que não vou irritar a quem massageio, às vezes subo mesmo sobre a mesa de massagem para executar esta manobra no ritmo adequado e com a correta uniformidade de pressão.



★ **7** Usando as duas mãos ao mesmo tempo, faça uma série de manobras diretamente para baixo, da cabeça e pescoço até os pés. Use apenas as pontas de seus dedos e vá tão suavemente quanto puder, sem deixar, na realidade, de tocar a superfície da pele.

Para variar a sensação você pode também usar, às vezes, suas unhas. Curvando seus dedos um pouco você pode pôr suas unhas em jogo, não importa quão curtas elas sejam. Antes de terminar, porém, volte, pelo menos um pouco, a usar as pontas dos dedos, em manobra "toque de pluma".

Trabalhe lenta, sutil e maciamente. A esta altura seu amigo estará tão relaxado, que qualquer toque lhe parecerá rico e pleno.

*** 8** O principal sobre a Última Manobra é fazê-la cuidadosamente. Ela sempre deixa uma impressão duradoura.

Uma possibilidade: faça uma manobra "toque de pluma" final, em toda a extensão do corpo, e termine abandonando precisamente ambos os pés ao mesmo tempo.

Outra: deslize suas mãos ao longo dos braços de seu amigo e mantenha as palmas de suas mãos levemente contra as mãos dele, por um momento, antes de quebrar o contato.

Outra: peça a seu amigo que se vire novamente, massageie mais uma vez o rosto dele e conserve as palmas das mãos sobre a testa, levemente, por uns instantes. Isto é particularmente bom, se você começou assim a massagem.

Depois de retirar suas mãos, não perturbe seu amigo durante alguns minutos, pelo menos. Movimente-se em silêncio. Cubra-o com um lençol se suspeita que ele possa estar sentindo frio. (Lembre-se que um ambiente parece mais ou menos cinco graus mais frio se sua pele está untada.) Se você gosta de ficar quieto e interiorizado por uns momentos depois de terminar uma massagem, esta é uma boa oportunidade.

OUTRAS SEQÜÊNCIAS

Quando você aplica uma massagem completa, em que ordem ou seqüência deve trabalhar as diferentes partes do corpo? Pergunte a cinco diferentes massagistas e você terá cinco opiniões diferentes. Minha própria convicção, depois de muito experimentar com diferentes seqüências e combinações, é que não há um "deve". De fato, a única recomendação que eu faria é que você use seqüências diferentes o mais que puder. Tanto para você como para aqueles que se submetem à massagem e já têm alguma experiência anterior, isto permitirá não sentir o que você faz como habitual e monótono.

Quais são as possibilidades?

A primeira questão é onde começar. Eu gosto muito de começar com a cabeça, pelas razões que mencionei nas instruções sobre como massagear a cabeça. Entretanto, também entre os meus lugares favoritos para começar, estão o abdômen, já que é física e psicologicamente o centro do corpo; os pés, desde que são a parte do corpo com a qual a maior parte de nós está sem contato; e as costas.

A respeito das costas há ainda um pouco mais para dizer. Uma prática que eu sempre digo, é começar pelas costas, quando a pessoa que vou massagear parece nervosa ou apreensiva em relação à própria massagem. Como a cabeça, as mãos e os pés, as costas são uma parte do corpo em que quase todo mundo se sente mais à vontade, ao ser tocado. Ao mesmo tempo fornece uma grande área idealmente adequada para um bom trabalho de massagem. Comece pelas costas e você terá dado um grande passo para relaxar uma pessoa nervosa. Depois disso, quando for tempo de se deslocar para outra área, ele ou ela estará pronto para experienciar as outras partes do corpo sentindo-se muito menos vulnerável.

Eu vou também direto às costas quando a mesma espécie de problema surge no decorrer da massagem. Se a pessoa que estou massageando parece tornar-se subitamente nervosa por estar sendo tocada, imediatamente deixo o lugar em que estava trabalhando e vou para as costas, fazendo-a virar-se se for necessário. Depois de dispender algum tempo nas costas, volto ao lugar anterior. Quase sempre a situação mudou para melhor.

Outra prática que adoto, para determinar a seqüência das partes do corpo, é mover-me de uma parte para a imediatamente adjacente, sempre que possível. Em outras

palavras, massageio a mão imediatamente antes ou depois de massagear o braço do mesmo lado, etc. De alguma forma isto parece ter mais sentido — parece mais "certo" — para a pessoa que está sendo massageada. Ainda assim, esta regra não é mais estrita do que qualquer outra, e eu mesmo freqüentemente a quebro. Por exemplo, uma mudança interessante no andamento (ou para mim ou para quem já foi massageado algumas vezes) é começar pelos dois pés e depois as duas mãos, antes de qualquer outra área.

Uma coisa mais óbvia para você e para quem está sendo massageado, é completar um lado do corpo antes de dirigir-se ao outro. Uma exceção: às vezes gosto de terminar uma massagem voltando pela segunda vez a uma ou mais partes do corpo. Suponhamos por exemplo, que segui mais ou menos a seqüência dada nos capítulos anteriores. No fim posso pedir à pessoa para voltar novamente às suas costas e depois mais uma vez ao seu rosto — um modo muito agradável de terminar. Ou posso terminar com manobras adicionais em toda a extensão da metade anterior do corpo.

O que dizer sobre a seqüência das próprias manobras em uma parte do corpo? Em geral, isso é arbitrário; qualquer ordem que você siga, ou quase, vai funcionar. Um toque agradável, entretanto, é começar e acabar com manobras que cubram toda a parte do corpo em que se está trabalhando — por exemplo, na perna, começar e acabar com a manobra principal. Também, sempre que você achar necessário dividir uma parte do corpo em partes — por exemplo, quando usar manobras separadas para a perna, o joelho e a coxa — será melhor para a pessoa, se você trabalhar sistematicamente de uma área para a adjacente, em vez de movimentar-se ao acaso.

Finalmente, até o princípio de que você deve terminar completamente uma parte do corpo antes de ir para outra, é, ele mesmo, arbitrário. É verdade que a maioria das pessoas, incluindo profissionais, faz massagem desse modo. Mas não é o único modo; e, como estou me convencendo cada vez mais, nem é mesmo necessariamente o melhor caminho. Penso que é uma boa idéia trabalhar parte por parte, no modo ortodoxo, até que você tenha se tornado perito em massagem. Uma vez que você se sinta pronto para isso, entretanto, tente fazer ocasionalmente, massagens em que você vai de uma para outra parte do corpo com qualquer outra manobra. Depois de uma manobra na perna, por exemplo, mude para uma ou duas manobras no estômago e peito, daí para o braço, depois o pescoço, depois de volta ao peito, e assim por diante. Quando feita com a delicadeza e fluência adequadas, uma massagem deste tipo não apenas mantém a pessoa mais sensitiva e alerta como lhe dá também um senso mais satisfatório do próprio corpo como um todo conexo. Provavelmente você também achará que é mais divertido trabalhar assim.

Em suma, a única ordem "certa" a seguir durante a massagem, é aquela que parece mais adequada ao momento. Tente nunca fazer exatamente a mesma massagem duas vezes.

ELABORAR AS PRÓPRIAS MANOBRAS

Criar suas próprias manobras não é difícil. Quanto mais massagens você fizer, mais fácil será. Você vai descobrir que suas mãos têm uma tremenda imaginação. O segredo consiste em aprender meios de desencadear esta imaginação.

O método mais simples e mais direto para progredir na descoberta de novas manobras, durante uma massagem, é parar o que você esta fazendo, suspender o que você estava planejando fazer e deixar que suas mãos experimentem aquilo que quiserem. Pergunte às suas mãos, não à sua cabeça. Tente dar a elas a maior liberdade possível. Muitas vezes elas vão surpreendê-lo.

Outras experiências também poderão lhe dar novas idéias. Um bom modo é tentar transferir uma manobra "idealizada" para uma parte do corpo, para outra parte. Algumas vezes isso vai funcionar – geralmente com uma boa dose de mudanças na natureza da manobras– algumas vezes não. Mas quer funcione ou não, suas mãos vão descobrir alguma coisa nova no processo.

Outro palpite: tente descobrir todos os meios que você possa para massagear mais de uma parte do corpo com uma única manobra contínua. Em outras palavras, descobrir ou inventar uma manobra que inclua, por exemplo, tanto a parte posterior da perna como a parte inferior das costas. O caminho óbvio para começar a fazer isto é simplesmente combinar duas ou mais manobras que você já aprendeu. Mais tarde, quando você já dominou este processo, vai se surpreender sendo mais e mais inovador.

Pode ser um apoio adicional experimentar diferentes meios de mover suas mãos. A maior parte das manobras enumeradas neste livro são versões do clássico jargão em massagem "deslizamento" ("effleurage") – trabalhar com a palma da mão completamente aberta. Mas inúmeras outras maneiras de trabalhar com as mãos podem ser postas em uso em quase todas as partes do corpo. Tente, por exemplo:

* massagear com as polpas dos polegares (como foi ensinado para o lado interno do pulso);
* mover as pontas dos dedos com bastante pressão em pequenos círculos (como o ensinado para o tórax);
* amassamento (como foi mostrado para as nádegas);
* sulcar (como para a parte anterior da perna);
* manobrar com as eminências;

* manobrar com a parte inferior dos punhos fechados;
* tamborilar com as pontas dos dedos;
* golpear (como para as manobras em toda a extensão);
* grandes deslizamentos e círculos com o lado inferior dos antebraços (como foi mostrado para as costas);
* leves pressões com o cotovelo (usar a parte plana e não a ponta);
* leves palmadas (melhor quando se faz com as mãos em côncavo);
* E outras que você vai descobrir.

Ainda uma boa recomendação é procurar todos os meios possíveis de deixar que suas mãos articulem e definam os sistemas muscular e ósseo do corpo da pessoa. Deixe que suas mãos digam: "Aqui é isto, e isto é assim e assim" — um grupo de músculos, a curvatura de um osso, ou o que quer que seja. Muitas idéias novas vão lhe surgir se você tentar esta forma de explorar.

Mais uma contribuição nesta mesma linha: aprenda um pouco de anatomia. Como você sem dúvida observou, não se requer conhecimento de anatomia para usar as manobras ensinadas neste livro. Mas quanto mais você aprender da estrutura fisiológica subjacente, tanto mais você estará apto a refinar as técnicas apresentadas aqui e a desenvolver outras novas por si mesmo. Comece familiarizando-se com os quadros no capítulo sobre anatomia. Depois disto você pode consultar alguns textos de anatomia, ou mesmo fazer um ou dois cursos sobre o assunto.

Novas manobras descobrem-se facilmente. A chave é a experimentação contínua. Afinal, foi assim que a massagem chegou a ocupar um lugar importante.

TENSÃO CORPORAL

O que é tensão? No sentido em que aqui usamos esta palavra, é uma rigidez ou retesamento dos músculos e do tecido conjuntivo além da quantidade de tonus necessária para um funcionamento normal e saudável. Sua origem é, na maioria das vezes, e provavelmente sempre, de natureza emocional, e em grande parte é crônica, isto é, está conosco todo o tempo — mesmo quando estamos dormindo. Como tal, drena constantemente (embora quase sempre de modo inconsciente) nossa vitalidade. Quando é solta normalmente, experimentamos um surgir de energia mais intensa.

Sempre que massagear alguém, tente estudar as configurações de tensão no seu corpo, antes que ele ou ela se deite sobre a mesa de massagem. Isto requer prática, mas depois de fazer uma certa quantidade de massagens, você ficará admirado como pode ser fácil "ler" o corpo de outra pessoa.

Indícios importantes podem ser encontrados na postura física geral de uma pessoa. Por exemplo:

Os ombros de seu amigo são muito altos? Curvados para a frente? Mantidos rigidamente para trás? Um dos ombros está mais para cima do que o outro? Ou está empurrado para junto do pescoço, fazendo com que uma das metades do tronco pareça menor que a outra?

Sua cabeça, vista de lado — lança-se para a frente? Está mantida para trás? Um ou outro indica tensão no pescoço;

Seu rosto, ou uma parte dele, parece rígido ou esticado?

Suas costas, vistas de lado — como mostram o "S" de sua curva? Largo ou estreito? Alargamento na parte de cima do "S" indica tensão nos ombros e parte superior das costas; alargamento na parte inferior, tensão na pelve e parte inferior das costas.

Outro conjunto de indícios pode ser encontrado no modo de alguém movimentar-se e usar o próprio corpo. É naturalmente móvel e expressivo, ou tende a "segurar-se"? Algumas partes de seu corpo parecem vitais e ativas, enquanto outras são rígidas e não usadas? Seus gestos são fáceis e fluentes ou mais bruscos e descontínuos? Sua face reflete facilmente o fluxo de suas emoções ou aparece constrita e imóvel?

Quando seu amigo estiver despido sobre a mesa, você pode aprender ainda mais.

Por exemplo, todas as partes de seu corpo parecem mergulhar na mesa, ou com algumas ou todas, parece que ele se segura um pouco acima dela?

Se está deitado de costas, seus pés apontam um pouco para a frente, ou para cima, rigidamente? No segundo caso, procure tensões nas pernas e quadris.

Seus quadris parecem amarrados, virados para dentro?

Suas mãos estão fechadas como para um soco?

Seu tórax parece amarrado e retido?

A cor da pele também fornece muitos indícios. Sempre que parecer mais branca e esmaecida, procure naquela parte do corpo uma maior quantidade de tensão.

Observe também o movimento da respiração no corpo. Se a respiração é superficial e mais visível no tórax do que no abdômen, procure uma boa dose de tensão no tronco todo e também no pescoço.

Depois de ter olhado com seus olhos, o próximo passo é "olhar" com suas mãos. Isto é mais fácil, certamente, de se fazer durante a própria massagem. Com o passar do tempo você vai perceber que tocando uma pessoa você pode dizer mais sobre os tipos de tensão muscular no corpo dela do que apenas olhando.

O que é que suas mãos "procuram"? Aqui há alguma coisa que posso lhe apontar. Numa área particularmente tensa — especialmente na parte superior das costas, logo acima e ao lado das omoplatas — você encontrará minúsculos endurecimentos, do tamanho de uma ervilha enterrados sob a carne: geralmente são depósitos de resíduos ou nódulos de tecido conjuntivo. Entretanto, comumente, onde há uma tensão, a carne simplesmente parece esticada, rígida e resistente ao manuseio. Ser capaz de sentir isso com alguma exatidão é uma habilidade que você só adquirirá fazendo muitas massagens em pessoas diferentes com diferentes tipos de corpo. Preste atenção às variações que vai encontrar de pessoa para pessoa, e suas mãos gradualmente adquirirão o "jeito".

Uma vez que você tenha localizado a tensão no corpo de uma pessoa, o que vai fazer?

A primeira coisa é massagear uma área muito mais extensa do que apenas aquela da tensão. A razão é que o lugar que você ou a própria pessoa encontrou é, na realidade, apenas o ponto focal de uma configuração muito mais ampla e difusa de tensão.

O próximo passo é fazer alguma boa massagem diretamente sobre o ponto ou os pontos focais. Use manobras com bastante pressão; as melhores são aquelas em que se usam as pontas dos dedos ou as polpas dos polegares, já que essas concentram a pressão de suas mãos numa área muito menor. Vá devagar e sistematicamente sintonizando o máximo possível com qualquer pequena alteração que possa estar ocorrendo nos músculos e tecido sobre os quais está trabalhando.

Em algumas regiões do corpo — especialmente na parte superior das costas, nos ombros e pescoço — você perceberá que quando trabalha numa área tensa, mesmo uma pressão moderada pode causar ao seu amigo uma certa dor. Se acontecer isso, diga a ele que se trata de um "mal estar" e que ele se sentirá imediatamente melhor quando você terminar.

Entretanto, não pressione com muita força (isto é, com todo ou quase todo o peso de seu corpo) em pontos que doem; a menos que você já tenha muita experiência ou possa estudar a massagem profunda com um professor. Uma pressão extremamente vigorosa pode ser, na verdade, um instrumento útil para trabalhar uma tensão deste tipo, mas você tem que saber exatamente o que está fazendo quando a emprega.

Raramente acontece, mas você poderá algumas vezes encontrar pessoas com muitas tensões, que, ao levantar-se da mesa, descobrirão que se sentem mais tensas depois da massagem do que antes! O que aconteceu foi o seguinte: em todos nós a tensão existe em camadas, e freqüentemente usamos uma camada superficial de tensão para nos desligarmos de qualquer consciência de camadas mais profundas de tensão. Uma boa massagem pode reduzir muito desta camada superficial sem, entretanto, ter sido capaz de um tão grande efeito sobre as camadas mais profundas. Isto significa que estas estão agora se manifestando plenamente. Na realidade a pessoa terá consideravelmente menos tensão no total, mas, tornando-se mais consciente do que realmente está se passando no seu corpo, vai sentir mais tensão do que antes!

Mais uma advertência. Nunca negligencie o resto do corpo em favor de uma ou duas áreas de maior tensão. Você pode sim, economizar o tempo que empregaria em uma parte do corpo, para dedicá-lo mais à área de maior tensão: mas não economize demais. O tecido vivo do corpo é um todo interligado, um envoltório único cujas várias partes são muito mais dependentes e responsivas umas às outras do que comumente se imagina. Para reduzir a tensão e para outro aspecto qualquer da massagem, a regra número um antes de todas é: trate o corpo como um todo.

NERVOSISMO, AFLIÇÃO E CÓCEGAS

Nervosismo excessivo, desconforto físico quando sobre a mesa e susceptibilidade a cócegas podem causar obstáculos a uma boa massagem. Algumas vezes esses obstáculos são intransponíveis; entretanto, geralmente você pode encontrar meios de contorná-los. Aqui estão algumas soluções e medidas defensivas que você quererá ter ao seu alcance.

O nervosismo durante a massagem pode aparecer sob várias formas. A maioria das pessoas que querem massagem, não se sentem particularmente aflitas na primeira vez. Algumas, entretanto, ficam nervosas, e entre elas a causa mais comum é o fato de ficarem nuas.

Felizmente, isto pode, na realidade, ser manejado facilmente. Um método simples é colocar uma toalha sobre as nádegas quando seu amigo está deitado sobre o estômago e sobre os genitais quando deitado de costas; uma segunda toalha pode ser colocada sobre os seios de uma mulher.

Um lençol pode ser usado em vez de toalha, ou junto com esta. Desta forma, somente a parte do corpo que está sendo massageada no momento ficará exposta.

Uma terceira solução: faça com que seu amigo use as roupas de baixo ou uma roupa de banho. É inútil dizer que isto fará com que um certo número de manobras fique fora de possibilidades. Entretanto, a nudez certamente perde seu valor quando deixa o indivíduo tão tenso que o impede de aproveitar sua massagem.

Outra forma de nervosismo durante a massagem é um excessivo desagrado por ser tocado. Este medo, embora possa vir junto com o medo da nudez, é diferente deste e vem de outro setor da personalidade. É também mais difícil lidar com ele. Manifesta-se às vezes como um extremo retesamento e encolhimento do corpo ao ser tocado, às vezes como tremores violentos e às vezes como uma recusa aberta a continuar a massagem.

Se seu amigo reage com este extremo nervosismo, não há muito que você possa fazer. Um passo viável é, como já foi citado no capítulo sobre as seqüências, deixar a área que estava sendo trabalhada e deslocar-se para as costas. A massagem nas costas, mais do que em qualquer outra parte isolada do corpo, tem um imediato efeito calmante.

Outra aproximação que às vezes ajuda é gastar alguns minutos trabalhando intensamente com a respiração de seu amigo. Antes peça-lhe para sentir o peso do corpo sobre a mesa e deixe-o fazer isto sozinho (isto é, não o toque) por um ou dois minutos.

Peça-lhe então para acompanhar o movimento da respiração dentro do próprio corpo, deixando que ela se torne tão longa e natural quanto possível sem forçá-la e que ela flua tão profunda dentro de seu tronco quanto puder. Depois de alguns minutos, coloque suavemente uma das mãos sob sua nuca e a outra sobre o estômago, logo abaixo da caixa torácica. Observe bem de perto sua respiração e faça uma pressão suave com a mão que está sobre o estômago quando ele exala, relaxando a pressão quando ele inala. De forma alguma retire a mão; apenas aumente e diminua a pressão alternadamente, sem quebrar o contato.

A idéia é fazê-lo aprofundar a respiração espontaneamente. Isto você pode "sugerir-lhe" com sua mão. Cada vez que ele exalar, continue a pressionar levemente, durante uma fração de segundo, depois que a exalação houver terminado. E cada vez que ele inalar faça uma pressão tão suave que quase — mas não de todo — se quebre o contato. Também, se você percebe que a respiração está se tornando mais profunda, tente mover sua mão um pouco mais para baixo, sobre o estômago. Isto conduzirá a respiração também mais para baixo, na direção da pelve e o ajudará a relaxar ainda mais.

A esta altura você pode verificar que seu amigo está aceitando com mais tranqüilidade seu toque e que você pode reiniciar com segurança a massagem. Se isto ainda não acontece, você pode tentar mais um pouco com os mesmos toques. Desloque suas mãos para diferentes partes do corpo — sua cabeça, seus ombros, as próprias mãos — e em cada uma delas faça o mesmo, seguindo a respiração e aumentando a pressão quando ele exala e diminuindo-a quando inala. Mas não espere milagres. Se seu amigo tem sérios bloqueios e não permite ser tocado, este tipo de persuasão não-verbal não bastará para superar a dificuldade.

Posso acrescentar que muitas outras emoções podem ser liberadas com uma boa massagem. Tristeza, por exemplo: pode acontecer que a um certo ponto da massagem seu amigo se descubra chorando inadvertidamente, ou querendo chorar. Se você estiver consciente desta possibilidade, interrompa a massagem temporariamente e encoraje seu amigo a chorar enquanto sentir que quer fazê-lo. Geralmente, depois de alguns minutos, ele quererá recomeçar a massagem e provavelmente o resto da massagem será uma experiência calmante e aliviadora.

Outro fenômeno que pode ocorrer, não tão freqüentemente, é uma vibração involuntária. Um tremor e um sacudir súbitos na carne, que podem durar alguns minutos, são causados por uma soltura rápida da energia do corpo, que estava anteriormente retida em músculos e tecidos contraídos. Geralmente, isto ocorre ou na região do estômago ou nas coxas, ou em ambos. Ao contrário dos tremores mais intensos e espasmódicos devidos ao nervosismo no começo da massagem, esta vibração é uma soltura física e emocional altamente benéfica, que deveria ser considerada parte da própria massagem. Encoraje seu amigo a deixar que isto aconteça, a tirar proveito dessa sensação, para que não se assuste e a deixe espalhar-se, se possível, para outras partes de seu corpo. Fique com uma das mãos

sobre seu ombro, em contato com a nuca ou com a cabeça, e com a outra devagar e muito suavemente (isto é, sem qualquer pressão) continue a massagear seu corpo nas áreas onde ocorre a vibração. Ajude-o a manter a continuidade — quanto mais tempo ocorre, maior a soltura dentro de seu corpo. Depois que ela cessar, seu amigo sentirá uma deliciosa mescla de calma e vigor, que o acompanhará alguns dias.

O desconforto físico enquanto alguém está sobre uma mesa de massagem, deve ser cuidadosamente levado em conta, ou a massagem será inútil. Em geral há apenas duas soluções possíveis: mudar a posição em que o indivíduo está ou mudar aquilo sobre o que se deita. Por exemplo, uma mulher grávida (que se beneficia mais do que o comum dos efeitos físicos de uma massagem, diga-se de passagem), que não pode deitar-se sobre o estômago, pode deitar-se de lado, enquanto você massageia suas costas. Ou, se alguém não pode deitar-se sobre o estômago sem ter fortes dores no pescoço quando o vira para o lado, um travesseiro colocado ao comprido, sob a cabeça e o alto do tórax, vai permitir que ele vire menos o pescoço ou que nem precise virá-lo. Outros problemas podem ser resolvidos de modo semelhante — travesseiros podem oferecer grande ajuda nestes casos.

E agora, as cócegas, a perdição das massagens. Normalmente você vai se haver com elas quando massagear a sola dos pés, algumas vezes também no estômago, e nos lados do tronco e ocasionalmente em outros lugares imprevisíveis. Uma solução é uma pressão bem forte. Pressione com bastante força — algumas vezes tão fortemente que você estará a um passo de machucar a pessoa — e as cócegas, quase com certeza, vão evaporar-se. Se não, faça uma massagem rápida sobre toda a área, admita a derrota e mude de lugar.

MASSAGEM COM MÚSICA E OUTROS EXERCÍCIOS

Três simples exercícios vão acrescentar mais fluência e segurança ao seu toque.

Primeiramente, tente fazer massagem com música. Eu já disse que como regra geral eu não recomendo a música enquanto se massageia; embora agradável superficialmente, em níveis mais profundos geralmente distrai a pessoa. Mesmo assim, pode ser um auxílio valioso para desenvolver sua técnica de massagem.

A idéia é fazer com que os ritmos de suas manobras se entrelacem com o ritmo da música. Escolha uns discos conhecidos, de preferência que tenham ampla variedade de ritmos. Informe-se da pessoa que vai ser massageada se estão de acordo com o gosto dela, ponha-os para tocar e comece. Não force suas mãos para que acompanhem logo a música; apenas faça as manobras a que está acostumado, deixando-se ao mesmo tempo, sintonizar com a música. Não demorará muito e você perceberá que suas mãos estão, por conta própria, tentando novos modelos e movendo-se com nova firmeza. Experimente também com outras gravações. Cada novo ritmo vai ensinar-lhe alguma nova sutileza.

Outro exercício é tentar "dançar" sua massagem. Isto pode ser feito com ou sem acompanhamento musical. Ponha seu amigo de bruços sobre a mesa — este exercício perde muito de seu valor quando feito no chão — e espalhe óleo sobre a parte exposta de seu corpo, da cabeça aos pés. Comece então a movimentar suas mãos sobre seu corpo, para cima e para baixo. Mas desta vez não se concentre totalmente nele ou em suas próprias mãos; ao contrário, focalize inteiramente o resto de seu corpo e seus movimentos. Divirta-se: dance! Movimente-se e balance o quanto puder (conserve o contato das mãos, entretanto). Experimente com quantos ritmos e modelos puder.

Provavelmente será uma surpresa para você descobrir o quanto seu corpo inteiro pode envolver-se nos movimentos da massagem. Também, não deixe de perguntar a seu amigo como tudo isso foi sentido da parte dele. Uma vez que você estava fortemente concentrado em você mesmo, mais do que nele, o que ele tiver para dizer poderá constituir para você uma segunda surpresa.

Um último exercício difícil mas sempre compensador. Faça uma massagem completa em total escuridão. Faça tudo apenas com o sentido do tato, incluindo o encontro do frasco de óleo e o espalhar deste sobre o corpo. Você fará alguns erros, e terá muitos momentos desajeitados, mas não dá para dizer o quanto isso mantém vivas suas mãos.

Uma variação ainda mais difícil: combine com alguém que o conduza, no escuro, a uma pessoa que você não saiba quem é e nunca tenha encontrado antes. Um teste difícil — mas que lhe ensinará muito!

Não importa o quanto você saiba sobre massagem; eu lhe sugiro vivamente que de tempos em tempos repita esses exercícios, juntamente com outros semelhantes que você possa descobrir. Você encontrará sempre alguma coisa nova neles.

MASSAGEM DE DEZ MINUTOS

Ela pode ser feita.

Não da mesma forma que uma massagem completa; dez minutos são dez minutos de qualquer modo. Mas se você levar em conta cada minuto, a pessoa poderá se sentir surpreendentemente revigorada.

Há três maneiras possíveis de se fazer uma massagem de dez minutos.

Uma delas é usar o estilo usual de massagem em uma ou duas partes do corpo. Dez minutos de trabalho nas costas, por exemplo; ou talvez cinco na cabeça e cinco nos pés. Costas, cabeça, pescoço e pés são, usualmente, os lugares mais eficazes para uma breve massagem. Se você está combinando massagem diária com alguém, cuide para que cada parte do corpo seja massageada um ou outro dia.

Outro modo é cobrir todo o corpo, ou quase todo, fazendo uma ou duas das manobras usuais em cada região (a manobra principal, por exemplo). Acho este método um pouco "raquítico" para quem faz e para quem recebe, mas ocasionalmente emprego-o. Experimente-o e veja o que você acha.

Uma terceira alternativa é fazer algumas ou todas as manobras de maior extensão que você conhece na frente ou nas costas, ou nas costas e na frente. Isto é muito bem recebido, e é um recurso especialmente bom para fornecer um rápido levantamento de energias para alguém muito cansado. Especialmente útil são dez minutos de sulcar (Raking — manobra em toda a extensão n.º 1) ou dez minutos de trabalho com os polegares e indicadores abertos de ambas as mãos (manobra em toda a extensão n.º 5). Trabalhe também os braços.

E é só isto. Exceto que a melhor informação que posso dar a este respeito é que para casais, ou para pessoas partilhando a mesma vida e o mesmo lar, a massagem de dez minutos pode abrir as portas para alguma coisa extraordinária: fazer massagem juntos todos os dias. Em outras palavras, nos dias em que se tem tempo e disposição, combina-se uma massagem completa — e nos outros dias uma de dez minutos. Sei que mesmo dez minutos diários parecem difíceis; e se sua vida é muito ocupada, é difícil até que você adquira o hábito disto; não obstante, posso assegurar que nada mais no mundo custando tão pouco esforço, mudará tão efetivamente, com o correr do tempo, a disposição e o ritmo de sua vida inteira. Dê a você mesmo esta oportunidade. Você não se arrependerá.

TRABALHO A DOIS

Se você pensa que ser massageado por uma pessoa é ótimo espere até tentar duas.

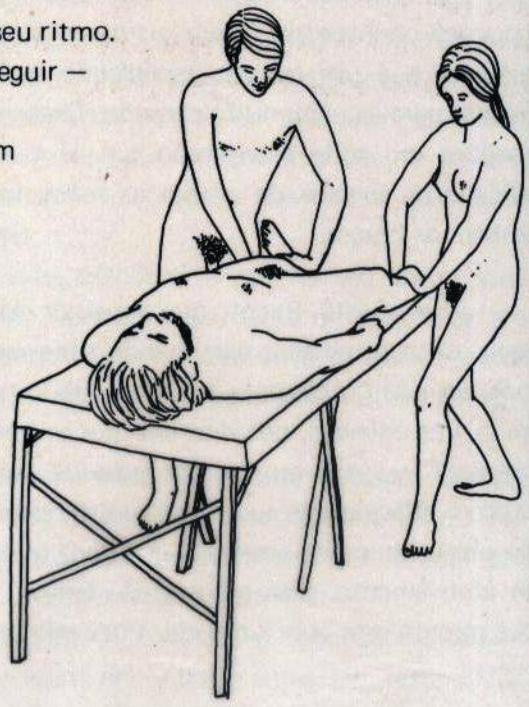
Só que isso deverá ser feito de maneira correta.

A chave para isso é simetria e sintonia. Cada uma das pessoas que faz a massagem deve sintonizar perfeitamente tanto com a outra que trabalha como com quem está sendo massageado. Do contrário, ser massageado por dois parecerá apenas — bem, interessante, como seria ser massageado por um polvo.

Um bom meio de começar é com uma manobra principal ou na parte anterior ou na posterior das pernas. O impulso amplo e leve dessa manobra dará a cada um de vocês, que fazem a massagem, uma boa oportunidade de sintonizarem os dinamismos.

Comecem cada um tomando um dos pés do seu amigo, segurando com uma das mãos a sola e com a outra a ponta do pé. Deixem que a respiração vá para seus braços e mãos (ao menos imaginem isso se não conseguem sentir) enquanto vocês as deixam descansar por um momento. Em seguida, espalhem o óleo e comecem a manobra principal. Cada um pegue a perna correspondente ao pé que estava segurando.

Uma vez começada a manobra principal coordenem, o mais possível, seus movimentos e seu ritmo. Ou decidam antes se um vai conduzir e o outro seguir — provavelmente a melhor solução se não tiverem experiência de trabalhar juntos antes — ou tentem simplesmente executar os movimentos de modo exatamente paralelo, sem que um conduza e outro siga.



Subam a perna no mesmo compasso até cruzarem o joelho e depois separem suas mãos no começo das coxas exatamente no mesmo momento. Tentem assegurar-se por qualquer sinal (como o outro fica de pé, como as mãos parecem pressionar a carne da perna, etc.), de que estão, ambos, usando a mesma intensidade de pressão. Trabalhem devagar Sintonizem. A pessoa massageada sentirá exatamente como cada um de vocês está sintonizando-se com ela — e ao mesmo tempo perceberá também o quanto estão sintonizando-se um com o outro.

Isto deveria dar-lhes a idéia da coisa. Em geral, é fácil combinar os movimentos nos braços, mãos, pernas e pés; é só fazer juntos as mesmas manobras que estão acostumados a fazer sozinhos. No peito, estômago, nádegas e costas, entretanto, a situação é diferente; aqui, embora haja algumas manobras que podem ser feitas em conjunto, da mesma maneira (logo vou explicar algumas), o resto deve ser feito por uma pessoa trabalhando sozinha em uma área. A cabeça e o pescoço, naturalmente, devem ser massageados inteiramente por uma só pessoa.

Isto significa que vocês têm outra decisão para tomar (melhor fazê-lo antes). Durante os intervalos em que um de vocês está trabalhando sozinho em alguma área como tronco ou cabeça, o outro tem duas opções: ou ficar de lado, esperando, ou trabalhar em outra área ao mesmo tempo, embora isto signifique que os dois já não estão trabalhando simetricamente.

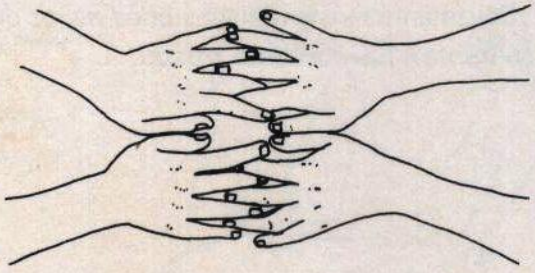
As duas soluções têm suas vantagens. Se um fica ao lado esperando, a pessoa massageada não está sujeita a confusões, pode concentrar-se no que está sendo feito nela. Se, por outro lado, vocês decidem trabalhar em áreas diferentes, ao mesmo tempo, há a vantagem de preservar a singularidade de uma massagem dupla — a pessoa massageada não perderá de repente, metade da "energia do toque", de que desfrutava antes.

Como regra, penso que a maior parte das pessoas experiencia a segunda solução como uma sobrecarga sensorial e por isso sente-se um pouco mais confortável com a primeira. Outras, entretanto, preferem definidamente a segunda. Vocês mesmos têm que escolher a que preferem fazer e a que seu amigo aproveitará mais. Uma exceção: muitas pessoas gostam que sua cabeça e seus pés, os dois polos do corpo, sejam massageados ao mesmo tempo.

Felizmente existem alguns bons meios de trabalhar simetricamente, ou muito perto disto, na frente e nas costas do tronco.

Deslizar ao longo dos lados do tronco (manobra número 4 de As Costas), é a coisa que pode ser feita por ambos ao mesmo tempo, nas duas posições: deitado de bruços ou de costas. Coloquem-se de pé, um de cada lado da mesa e alcancem o outro lado do tronco. Um de seus braços fica entre os braços de seu companheiro e os quatro braços ficam bem perto um do outro — tocando-se ou quase. As manobras devem ser lentas e firmes, verifiquem se são uniformemente combinadas.

Outra manobra magnífica: um dos dois deve ficar à cabeceira da mesa e fazer a manobra principal na frente ou atrás, no tronco (manobra n.º 1 em O Peito e o Estômago; manobra n.º 1 em As Costas). O outro fica aos pés da mesa e faz a manobra principal em ambas as pernas ao mesmo tempo (como na manobra 6 em Manobras em Toda a Extensão, sem estender-se porém, até as costas). A idéia é fazer com que as quatro mãos se movam na mesma direção, ao mesmo tempo. Isto significa que um dos dois deve esperar e começar somente quando o outro estiver terminando a primeira metade de sua manobra. Em outras palavras, enquanto um par de mãos está subindo pelos lados do tronco em direção aos ombros, o outro par está subindo pelas pernas em direção aos quadris e vice-versa.



Outra manobra para costas e nádegas: a "mão gigante". Juntem as quatro mãos, entrelaçando os dedos como se vê na ilustração. Isto criará uma espécie de mão enorme que os dois poderão deslocar para trás e para a frente, em qualquer direção. Causa uma sensação muito agradável.

Um certo número de outras manobras em toda a extensão descritas nos capítulos de instrução podem ser feitas por duas pessoas ao mesmo tempo. Tente o sulcar; tente a manobra principal na perna, subindo para as costas; tente o passo do urso; tente manobras mais longas, com polegar e indicador bem esticados; tente "toque de plumas".

Por fim, deixe as quatro mãos "vaguearem" sem observar a simetria e sem modelo definido, durante um curto período de tempo, o que pode ser um ótimo meio de terminar a massagem a dois.

Como disse, muitas pessoas não se sentem bem com esta massagem dupla, como se estivessem sendo partidas em mil direções, se você tenta fazê-la muito no início das massagens. Mais tarde, porém, parecerá muito melhor. Uma razão é que o corpo de seu amigo estará então mais relaxado e aberto; outra é que a estranheza de ser tocado por duas pessoas ao mesmo tempo, terá passado.

Faça massagens a dois de tempos em tempos. Além de ser divertido fazê-lo, vai deixá-lo mais versátil em massagens em geral. A massagen a dois é como massagem com música: sintonizar com o ritmo de massagem de um companheiro, ensina novas possibilidades a você mesmo.

Um último comentário: fazer massagem a dois pode ser experiência especialmente sutil para um casal. O ato de cuidarem ambos de uma terceira pessoa, mais a necessária sensitividade de um para o outro ao mesmo tempo, cria um campo no qual um casal pode experienciar sua própria intimidade em uma nova e poderosa maneira.

AUTOMASSAGEM

Ser seu próprio massagista é mais ou menos como namorar a si mesmo. Pode ser feito, mas de alguma forma não é a mesma coisa.

Há muitos problemas. O mais óbvio, penso, é que há areas do seu corpo que você não poderá alcançar e outras que são atingíveis mas não com a destreza e a técnica necessárias.

Estas são na realidade as últimas dificuldades. Mais importante é que você não poderá relaxar completamente. Nenhuma parte do corpo pode relaxar totalmente enquanto outra está ocupada, trabalhando; o corpo é demais interligado para isso.

Também sua atenção está dividida. Quando faz massagens, sua atenção deve concentrar-se na atividade de suas mãos; quando recebe massagens, você se concentra no deixar acontecer, no permitir a si próprio ser cuidado. Tentar fazer as duas coisas ao mesmo tempo significa que você não pode entregar-se realmente a nenhuma das duas possibilidades e a massagem feita assim pouco adianta e permanece superficial.

O ponto crucial, porém, é que nenhuma comunicação, nenhuma troca de energia pode ocorrer quando você mesmo se massageia. O lado expressivo da massagem desaparece, e o que resta é algo completamente mecânico: uma técnica física e nada mais.

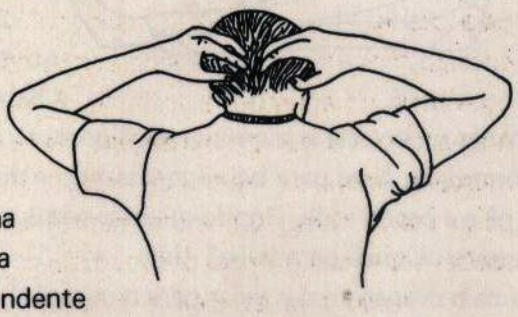
Tendo dito tudo isto, deixe-me acrescentar para que esta massagem possa eventualmente servir. Primeiramente, se você se sente cansado e entorpecido, ela pode servir para despertar seu corpo. Em segundo lugar, um saudável relacionamento físico deste tipo consigo mesmo tem suas recompensas psicológicas. Aprender a tocar seu próprio corpo é um bom meio de aprender a aceitá-lo. Finalmente, ela pode mostrar-lhe muita coisa sobre o que é agradável ou não na massagem. Pode ensinar-lhe sobre a arquitetura oculta do osso e do músculo, sobre os efeitos de maior ou menor intensidade de pressão e muito mais. Você pode usá-la como um instrumento valioso de exploração e ***feedback***. Quanto mais você souber sobre seu próprio corpo, mas vai saber sobre qualquer outro.

Penso que as melhores técnicas de automassagem são o "amassamento", pressão forte com as pontas dos dedos espalmadas. Não é necessário o óleo. Na realidade, é quase inútil; as manobras que devem ser feitas com óleo não podem ser usadas em automassagem pela insuficiência de força de pressão.

Não há muito a ser dito em termos de orientação específica. Simplesmente aperte, deslize e amasse onde puder — experimente e explore. Eis algumas coisas que você pode tentar.

Rosto e couro cabeludo. Trabalhe deitado de costas ou sentado. Deitado é melhor para o rosto e sentado melhor para o couro cabeludo. No rosto você pode fazer quase tudo que faz quando massageia outro; apenas, na testa use as pontas dos dedos em vez dos polegares. No couro cabeludo fricção vigorosa com as pontas dos dedos.

Pescoço e parte superior das costas (1). Deite-se de costas. Pressione tão fortemente quando puder com as pontas dos dedos bem dos lados da espinha; movimente um pouco os dedos no lugar, enquanto pressiona. Comece tão baixo nas costas quanto puder alcançar. (Provavelmente você não conseguirá mais do que o ponto paralelo ao alto das omoplatas.) Depois faça a mesma coisa logo acima das omoplatas, trabalhando da espinha para os lados, em direção aos ombros.

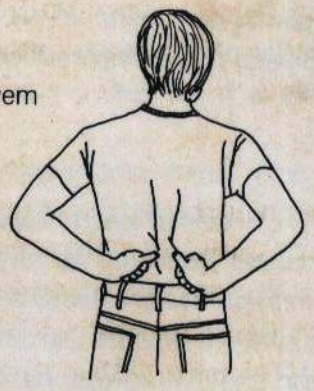


Pescoço e parte superior das costas (2). Sente-se em uma cadeira. Deixe que sua cabeça (mas só a cabeça) incline-se para a frente o mais possível. Pressione então fortemente, com as pontas dos dedos, fazendo pequenos círculos, logo abaixo da base do crânio; trabalhe começando a 5 cm de um lado da espinha até atingir 5 cm do outro lado. Em seguida, com a cabeça ereta, deixe um braço e o ombro correspondente tão frouxos quanto possível. Com as pontas dos dedos da outra mão pressione fortemente logo acima da ponta superior da omoplata; movimente levemente os dedos enquanto pressiona. Lentamente cruze a parte superior da omoplata, começando no ombro em direção à espinha. Desça então ao lado da omoplata, tão junto à espinha quanto puder (não será muito).

Peito. Amasse e pressione com as pontas dos dedos, deitado ou sentado.

Estômago. Friccione em círculos com a palma da mão. Depois aperte e amasse suavemente com as pontas dos dedos.

Lados do tronco. Amasse e friccione.



Parte inferior e mediana das costas. Isso é difícil. Os animais que se esfregam contra os troncos de árvores é que resolvem bem esse problema. A única coisa que ajuda, que eu sei, é ficar de pé e, pressionar com as pontas dos polegares, tão fortemente quanto possível bem dos lados da espinha. Comece dois ou três centímetros acima da base da espinha; pressione cada vez cerca de vinte segundos, subindo depois seus polegares cerca de um centímetro pressionando novamente. Vá até onde puder alcançar.

Pernas (1). Sente-se no chão ou numa cama, com as pernas estendidas. Amasse e pressione com as pontas dos dedos.

Pernas (2). Deite-se de costas, com as pernas para cima apoiadas contra uma parede ou móvel. Abaixe uma delas apenas o necessário para que você possa alcançar o pé. Comece de cima para baixo amassando e deslizando o pé e a perna toda. Repita quantas vezes quiser, sempre de cima para baixo. (Isto ajuda a drenagem das veias para o coração).

Nádegas. Amasse-as, de pé ou deitado de bruços.

Pés. Aqui você pode fazer seu melhor trabalho, especialmente na sola do pé. Sente-se em uma cadeira e descanse um pé sobre a coxa oposta. Neste ângulo você pode trabalhar cuidadosamente e com muita pressão sobre toda a sola. Depois, com os dedos e polegares trabalhe sobre o resto do pé. Não esqueça os dedos.

Em qualquer ponto. Palmeie! Palmeie cada centímetro do corpo que você consiga atingir. Inclua o rosto, dando palmadas mais leves. Isto é mais divertido — e mais rápido — que qualquer outra forma de massagear.

Então é isso. Deixe-me acrescentar mais uma coisa. Para mim, o verdadeiramente singular e pessoal, equivalente à massagem, é a hatha-yoga e não a automassagem.

Se você acha que a automassagem representa algo mágico, apesar dos meus comentários desencorajadores, então poderia tentar yoga e ver se ela não pode fazer o mesmo ou muito mais.

SEUS ANIMAIS TAMBÉM

Sem dúvida, massageie também seus animais. Eles gostarão disso e você aprenderá algumas coisas. Conhecedores natos da massagem, os animais respondem a ela com uma eloqüência incomparável. Faça bem a coisa e eles vão "se desmontar". Faça de modo errado e eles o morderão ou se defenderão com patadas.

A regra principal ao massagear animais é explorar a estrutura óssea. Existe aí uma estrutura diferente da que você está acostumado a encontrar, descubra como ela funciona, qual sua configuração subjacente e como você pode adaptar a ela qualquer técnica de massagem que lhe é familiar.

Eis aqui algumas "dicas".

Preste uma atenção especial à espinha do animal. Trabalhar para cima e para baixo nos dois sulcos bem ao lado da espinha costuma ser quase sempre efetivo.

Não esqueça a base do crânio, uma área também muito responsiva. Deve ser uma área de tensão tão alta nos animais como o é nos homens, se julgarmos pelo modo como reagem.

Experimente em volta das omoplatas. Pode-se, com freqüência, entrar bem profundamente entre a omoplata e a espinha. Sempre pressione levemente no início, mas não tenha medo de tentar aos poucos uma pressão mais forte. Se o animal sente que você trabalha no lugar adequado, ele aceitará pressões surpreendentemente fortes.

A sensibilidade dos animais varia muito de um para outro, quando se chega ao estômago. Alguns não se deixam tocar de forma alguma. Outros gostam que seu estômago seja levemente massageado.

Em geral, procure manter seu toque bem focalizado e definido. Os animais sintonizam quase imediatamente e, se sentem que você sabe o que faz, começarão logo a demonstrar confiança.

Nenhuma "espécie" é uma ilha.

MASSAGEM E AMOR

Aposto que você veio direto a esse capítulo, ahn?

Neste caso, a menos que esteja familiarizado com massagens, você dificilmente acreditará no que tenho a dizer em primeiro lugar: massagem comum e massagem erótica são dois tipos diferentes de experiência e distantes uma da outra. Quanto mais você fizer e receber massagens, tanto mais poderá apreciar essa diferença. Uma é sensorial, a outra sensual. Uma acalma o corpo, a outra o desperta.

Entre seu parceiro e você, uma simples massagem recíproca será sempre uma bela coisa. Em grau muito maior do que qualquer outra coisa que conheço, a massagem pode tornar o amar tanto física como psicologicamente muito mais completo. Para um casal com dificuldades na sua intimidade sexual, por exemplo, ela pode contribuir com aquele elemento crítico de confiança mútua e soltura que faltava anteriormente no relacionamento físico; conheço muitos casais que descobriram isso. E para aqueles em que o sexo já é mutuamente satisfatório, a massagem pode contribuir com os meios para uma riqueza difícil de descrever.

A chave para uma massagem erótica não é, como você poderia esperar, um massagear detalhado dos genitais. Isto pode parecer esquisito, naturalmente, e certamente constitui uma parte sutil da massagem sexual — mas apenas uma parte. O enfoque principal de uma massagem sexual deveria ser algo um tanto diferente: a energetização e erotização de todo o corpo. Somente essa experiência pode acrescentar ao sexo algo completamente novo em qualidade, algo mais que apenas uma intensificação de sensações.

Mas como? A resposta é: massagem erótica deve se processar por etapas; não é necessário que os limites entre essas etapas sejam exatos e certamente não é preciso executá-las na ordem aqui apresentada. O importante apenas é que todas as etapas sejam incluídas e recebam a atenção devida, sem pressa.

A primeira etapa é simplesmente uma massagem comum. Faça uma massagem completa em seu companheiro, como foi descrita neste livro. Se quiser, abrevie as fases, mas certifique-se de que cada parte do corpo foi toda trabalhada.

Em seguida faça a manobra "toque de pluma" com as pontas dos dedos sobre todo o corpo. Já sugeri que no fim de uma massagem comum, um pouco disto seja feito (manobra n.º 6 em toda a extensão). Em massagem erótica, entretanto, faça muito mais: dez, vinte, quantas vezes quiser. Isso aumentará grandemente a sensitividade sexual do corpo inteiro de

seu companheiro. Não é preciso esperar até o fim do período de massagem comum; manobras suaves podem ser introduzidas simultaneamente e serão aumentadas aos poucos.

O passo seguinte é concentrar mais nas áreas do corpo que, juntamente com os genitais, carregam maior carga sexual. Incluem-se aqui a região pélvica e adjacentes — estômago, parte interna das coxas, nádegas, parte inferior das costas — e os seios. Mas dê atenção também às orelhas, aos lábios, à nuca, às palmas das mãos, à parte interna dos cotovelo, às axilas, às solas dos pés, à parte anterior dos joelhos, ao grande artelho — áreas que respondem facilmente a vibrações sexuais. Faça alguma massagem comum nessas áreas, voltando às manobras suaves sempre que quiser.

Vem agora a fase mais importante: conectar os genitais com o resto do corpo. A idéia aqui é fazer manobras que em certo ponto tocam ou roçam levemente os genitais, e que daí vão imediatamente para outras partes do corpo. O efeito será, especialmente depois de um período de massagem suave em todo o corpo, transferir uma parte da excitação sexual aumentada que geralmente se associa aos genitais, para o resto do corpo também.

O estágio final será, evidentemente, focalizar a atenção nos genitais de seu companheiro. Pressionando levemente com as pontas dos dedos, trabalhe lenta e cuidadosamente sobre toda a região genital. Cubra cada parte com pequenos círculos, sublinhe o contorno de cada parte com a ponta de um dedo e coisas assim. Concentre-se não em excitar seu companheiro — isto acontecerá por si — mas em fazê-lo sentir que seus genitais são parte de seu corpo, lado a lado com as outras partes, dignos da mesma atenção e cuidados.

Que manobras e técnicas devem ser usadas em massagem erótica? Em geral você não encontrará dificuldade em adaptar as que já aprendeu para a massagem comum. Siga sua intuição e seus instintos; quando você faz massagem erótica em quem você ama, a imaginação é o seu mais importante auxiliar. Aqui estão algumas sugestões específicas. (Nota: muito do que está aqui terá pouco sentido se você não estiver familiarizado com a seção de instruções deste livro.)

ᔓ Quando fizer a manobra "toque de pluma", mova suas mãos de forma que as pontas de seus dedos apenas rocem a pele de seu par. Trabalhe para cima e para baixo em todo o corpo. Às vezes vá lentamente, às vezes um pouco mais depressa; às vezes em linha reta, às vezes ondulando, em círculos, em espirais, como quiser.

ᔓ Uma boa variação da manobra "toque de pluma", use apenas a ponta de um dedo de uma só mão. Mova-o lentamente por todo o corpo. Embora isso pareça mais ou menos o

mesmo que usar a mão toda, seu companheiro sentirá isso como qualquer coisa completamente diferente.

ᔓ Aqui está uma boa manobra adicional para o tórax de um homem ou de uma mulher. Coloque as pontas de ambos os polegares bem junto de um e outro lado do mamilo. Pressionando levemente, leve ao mesmo tempo os polegares (movendo-os em direção oposta) diretamente para o lado externo. Pare quando atingir a beirada externa do seio (numa mulher) ou quando os polegares estiverem separados cerca de 10 cm (num homem). Volte para junto do mamilo e, como se você acompanhasse os raios de uma roda, faça o mesmo começando em pontos ligeiramente afastados. Continue, fazendo um total de cerca de oito manobras simultâneas com as pontas dos dois polegares, para cobrir toda a área.

ᔓ Para os pés: com um dedo explore lentamente o espaço entre cada par de artelhos.

ᔓ Tente inverter as mãos quando fizer a manobra principal na parte posterior da perna — isto é, trabalhe com a mão direita sobre a perna esquerda. Coloque as duas mãos sobre o alto da nádega antes de separá-las; quando você colocar a mão externa (no caso a esquerda) sobre o quadril como de costume, deslize suavemente a mão que está ao lado de dentro entre as nádegas e sobre todas as partes genitais que estão ao alcance, antes de levar ambas as mãos para baixo, sobre a perna.

ᔓ Com as pontas dos dedos de uma das mãos faça pequenos círculos ao redor da ponta do cóccix. Use uma pressão firme, concentrando mais nos músculos que o circundam do que no próprio osso. Trabalhe então mais suavemente sobre os genitais e as costas e então outra vez firmemente em redor do cóccix.

ᔓ Trabalhando com as eminências, com um único movimento firme, suba dos genitais, entre as nádegas, pela espinha, e agora, virando a mão de lado, atinja a nuca. Deixe esta mão descansar sobre a nuca e repita o movimento com a outra mão; retire a primeira mão um pouco antes que a segunda atinja a nuca. Continue assim alternando as mãos e deixando sempre uma delas descansar sobre a nuca, enquanto a outra se movimenta.

ᔓ Faça pequenos círculos com as pontas dos dedos de uma das mãos para cima e para baixo no sulco entre a pelve e a parte interna da coxa, de cada lado. Trabalhe devagar e use bastante pressão. Faça este movimento muitas vezes, para cima e para baixo, de cada lado. Então, com muito maior leveza, trabalhe brevemente os genitais. Depois outra vez com pressão forte, entre a pelve e a coxa.

ᔕ Movimente a ponta de um dos indicadores em um pequeno círculo no centro do topo da cabeça de seu companheiro. Movimente a ponta do outro indicador em um pequeno círculo sobre o períneo — o ponto do tamanho de uma moeda entre o reto e os genitais. Pressione moderadamente. Mantenha os dois dedos movimentando-se lentamente em uníssono por um minuto ou mais.

ᔕ Para a vagina tente colocar as pontas dos dois polegares sobre o períneo (cf. a manobra anterior), com um polegar diretamente sobre o outro. Pressione levemente, mova as pontas dos dois polegares juntos em direção ao alto dos lábios menores da vagina. Separe então os polegares, indo um para a direita e outro para a esquerda; pressione mais firmemente, traga-os para baixo, entre os lábios interior e exterior, em direção ao períneo. Continue o mesmo movimento circular sem parar.

ᔕ Para o pênis, coloque as pontas dos dois indicadores contra o períneo. Separe os indicadores, movendo um para a direita e outro para a esquerda, e siga as bordas do escroto até a base do pênis. Continue sem interromper, diretamente sobre o pênis, levando de novo as pontas dos indicadores juntas para a base do lado inferior (o lado que fica exposto quando o pênis está ereto). Deslize ambos os indicadores diretamente para cima, na extensão do pênis, indo para cima e para baixo, no lado oposto da ponta. Pressionando sob a borda inferior da ponta (o sulco coronário), separe os dedos outra vez e acompanhando o contorno desta borda, leve-os outra vez para o lado inferior do pênis. Novamente juntando as pontas dos dedos, desça em direção ao escroto, circunde-o e vá até o períneo. Repita sem parar.

Continue daí para onde quiser. Sem pressa!

Uma última sugestão para casais. Façam juntos massagens eróticas sempre que sentirem vontade, mas tentem compartilhar também sessões freqüentes de massagem comum. Em outras palavras, tentem expandir seu relacionamento dentro do mundo do tato em todas as direções possíveis. Garanto-lhes que isso ajudará a enriquecer seu relacionamento também em outras dimensões.

ALGUMAS INDICAÇÕES PARA MAIOR APROFUNDAMENTO

Talvez você já tenha conseguido a esta altura, dominar a maior parte das manobras citadas neste livro. Talvez já tenha explorado outros meios de usar estas técnicas, como foi sugerido em capítulos anteriores e até tenha tido a satisfação de ver emergir das suas experiências o esboço de um estilo que será o seu próprio.

Se isto aconteceu, você pode dizer que aprendeu bastante. E de certo modo, só posso concordar com você. Pratique um pouco mais nesta mesma linha, e logo estará fazendo massagens tão bem quanto qualquer massagista profissional.

Mas você pode, entretanto, sentir que não está preparado ainda para parar; que a massagem ainda contém alguma coisa mais para você, alguma coisa mais profunda. Neste caso você está pronto para o próximo passo.

Daqui para a frente, aprofundar-se em massagem significa, para mim, que você só tem um caminho a seguir: aprofundar-se mais no seu próprio corpo.

Toda vez que, neste livro, falei em fazer massagem com as mãos, isto não passava de uma conveniência. A massagem se faz (bem ou mal) com o corpo todo; com seu estilo particular, seus gestos e seu grau de dimensão; com a soma vivente de todas as nossas atitudes em relação a ele.

Mesmo assim, estamos, a grande maioria de nós, afastados do corpo. Em geral, contactamos apenas uma fração de sua riqueza interior. E é exatamente a este respeito que você deve fazer alguma coisa. Mude a maneira e o grau em que você é consciente de seu corpo, e você mudará radicalmente o modo como faz massagem — e muitas coisas mais! Muito mais do que costumamos perceber, o próprio sentido e o contexto de nossas vidas são delineados pelo modo como vivemos e experimentamos nossos corpos. Sei que em mim mesmo, muitas das coisas que tornaram melhor minha massagem, tornaram melhor também a minha vida.

Como pode alguém aumentar sua consciência do próprio corpo? Felizmente há muitos meios para isso. Tenho os meus; você encontrará os seus. O que quero partilhar aqui, com você, são certas indicações que sinto terem uma particular relevância para a massagem.

Vejamos primeiramente algumas idéias sobre o corpo. Considere-as em um nível puramente intelectual, e, longe de ajudar, elas apenas vão se intrometer no seu caminho. Tome-as, ao contrário, como marcos de emoções, como idéias para serem vividas — e você terá nelas a chave para muitas coisas dentro de você mesmo.

Você é o seu corpo. Atualmente isso é um truísmo na psicologia e na filosofia; outro modo familiar de colocar isso, é que mente e corpo são uma e a mesma coisa. Nossas emoções, nossas percepções externas, nossa vida espiritual e mesmo nossa compreensão conceitual do mundo que nos rodeia, começam e terminam dentro desta massa obscura que é o nosso ser. Nosso corpo, suas possibilidades de movimento e sua relação com a gravidade e com a terra, são o fundo do qual tudo o mais deve emergir. Realizar isto, em um nível emocional autêntico, é talvez a forma mais importante de encontro consigo mesma que uma pessoa pode ter. Como afirma Alexander Lowen: "Quando o Ego enraiza-se em si mesmo no corpo, o indivíduo ganha 'insight' de si mesmo. Quanto mais profundas as raízes, mais profundo o 'insight'."

Mesmo assim, consciente ou inconscientemente, nossa tendência é resisitir à idéia de que literalmente somos nossos corpos. As idéias e sugestões que seguem, ao mesmo tempo que dependem dessa idéia primeira, podem oferecer um meio de entendê-la.

O sentido do tato é um contato com a realidade tão importante quanto o sentido da visão. Durante séculos, na nossa cultura ocidental, deixamos que o mundo percebido pela visão dominasse quase totalmente o mundo percebido pelo tato. Aprender novamente a viver no mundo do tato é, para nós, como empreender uma viagem a uma terra nova e muito estranha.

O começo desta viagem não é apenas uma mesa de massagem, mas também o curso da vida diária. Aprender a deter-se no peso e na textura de um objeto que você pega; no sentir e balancear de seu corpo quando pressiona a cadeira em que você se senta, ou o chão sobre que anda; no que quer que aconteça quando seu corpo e o mundo entram em contato. Aprender também a responder com todo o seu corpo, deixando que a sensação de um objeto entre seus dedos ou da sola de seu pé contra o chão, ecoe e reverbere por toda parte dentro de você.

Dois livros podem ajudá-lo a explorar seu sentido do tato, com um bom número de exercícios práticos: ***Sensibilidade e Relaxamento,*** de Bernard Gunther (Brasiliense), e ***Gestalt Therapy***, de Frederick Perls, Ralph F. Hefferline e Paul Goodman (Delta).

Seja paciente, e respeite o inusitado do que você está tentanto fazer. Imagine-se como um ser do outro planeta tentando deleitar-se com as realidades deste aqui, através de uma modalidade sensorial que você nunca tivera ao seu alcance anteriormente.

Seu corpo tende constantemente a expressar-se. Ele faz isso por muitos meios diferentes e em vários níveis.

Provavelmente nenhuma outra descoberta teve maior impacto sobre o movimento do potencial humano. Revelamos através do gesto, da postura e do movimento muito mais do que temos consciência e por isso a prática de "ler" a linguagem do corpo – revelando suas

mensagens não-verbais e traduzindo-as em palavras — tornou-se um instrumento importante em terapia gestáltica e em grupos de encontro de orientação gestáltica. (Ver, por exemplo, ***Gestalt Therapy Verbatim,*** de Fritz Perls (Real People Press) e ***Here Comes Everybody*** de William Schutz (Harper and Row).

O significado disto para a massagem, é, penso, que a qualidade do toque de uma pessoa tem uma extensão expressiva muito mais ampla do que se pensava. O corpo é permeado por uma força comunicativa; e o toque, não menos do que qualquer outra de suas atividades, acontece constantemente dentro do campo desta força.

Aprender a "escutar" seu sentido do tato (sempre, não apenas enquanto faz massagem), da mesma forma como se escutasse o som de sua própria voz. Aceite que você se expressa através do tato — na realidade, que você não pode deixar de expressar-se assim — e sintonize o mais que puder com os meios que você usa para isso.

Mesmo os objetos que você tem nas mãos ou com os quais seu corpo entra em contato — imagine-se saudando-os, questionando-os, falando com eles através do toque. Alguma coisa assim parece acontecer em nível primitivo e com paciência você pode sintonizar com isso. Aprenda a reconhecer seu corpo como um fluxo de expressiva interação tanto com pessoas como com objetos; como uma teia de fala muda tecendo-se entre você e o mundo incessantemente.

Seu corpo é um campo de energia. As diferentes tradições deram diferentes nomes a esta energia. Em yoga é ***prana.*** Em T'ai-Chi-Chuan, uma forma de meditação em movimento, desenvolvida na China, é chi; em Aikido, uma forma japonesa de conscientização e autodefesa, ***ki.*** Wilhelm Reich, chegando à mesma coisa por um caminho bem diferente, chamou-a energia "bioelétrica" e "orgônica". Atualmente, a maior parte do movimento de potencial humano, incluindo os mais diretos sucessores de Reich em terapia bioenergética, chamam-na simplesmente "energia".

Embora diferentes nos seus métodos, estas várias abordagens têm certas idéias básicas em comum sobre a natureza e o significado desta energia do corpo. No centro de todas elas há a convicção de que esta energia pode ser diretamente experienciada, de que o ponto essencial para uma conscientização mais profunda do corpo está em experienciá-la e de que muitos dos estágios mais altos de crescimento pessoal são inseparáveis de crescentes experiências mais ricas deste tipo.

O que nos podem dizer o físico, o químico e o biólogo sobre a natureza desta energia? Até o momento, quase nada. Do ponto de vista científico, esta energia ainda tem que ser "vista". Isto é, não se encontrou ainda um instrumento que possa efetivamente localizá-la e medi-la. Poucas pesquisas foram feitas (por exemplo: nos EUA, França e Rússia experimentos de ***bio-feedbacks*** e pesquisas de acupuntura, mas trata-se ainda de tentativas preliminares).

Isto significa que estamos lidando com algo desconhecido cientificamente. Mesmo a linguagem usada para descrevê-lo é altamente metafórica e vaga. E ainda assim, não se questiona o fato de que esta energia — esta "alguma coisa" — pode ser sentida de dentro. Durante séculos os homens têm traçado algumas de suas configurações internas e explorado meios de aumentar seu fluxo. Qualquer um pode aprender a senti-la, aumentá-la e experienciá-la mais intensa e sutilmente. E, poderia acrescentar, além de um certo ponto, não há nada mais que eu saiba que enriqueça tanto a conscientização do seu próprio corpo.

Aqui, como anteriormente, há muito que você pode fazer por si mesmo. O principal é, sempre que você se ligar ao seu corpo, pensar em você mesmo não como uma "coisa" mas como um campo de energia capaz de experienciar seus próprios dinamismos internos. Entretanto, não tente predizer muito exatamente como isso será sentido, ou como seria se você o estivesse fazendo "corretamente". Apenas ligue-se, jogando ao mesmo tempo com as noções de "energia" e "campo" e veja o que acontece.

Umas indicações adicionais: um bom meio de começar é observar freqüentemente as partes de seu corpo que parecem mais despertas; as que parecem menos despertas ou mesmo as que nem parecem presentes.

Lembre-se também que como um campo de energia, seu corpo é um processo; está sempre em um estado de fluxo. Preste muita atenção à vivacidade ou à inércia de uma só parte, por exemplo, e você descobrirá que ela nunca se mantém igual. Observe também quaisquer sensações de fluxo interno, calor ou pulsação. Quanto mais sutil for sua atenção, maior o número de mudanças mínimas que você poderá experimentar.

Sempre que você sentir dificuldades em contactar a energia de seu próprio corpo, há dois recursos que quase sempre poderão ajudá-lo. Um é focalizar a atenção na respiração. Acompanhe seu ritmo, suas mudanças e flutuações e a suavidade ou os saltos bruscos da inspiração e da expiração; esteja alerta tanto ao respirar como a qualquer movimento muscular ou sensação acompanhante, em qualquer parte do corpo. A outra sugestão é "centrar". O centro de seu corpo está no seu abdômen; é o que se chama na cultura japonesa, o ***hara.*** Isto significa focalizar a atenção na região central de seu abdômen e deixar o que quer que esteja acontecendo — ações, sentimentos, o ver, o falar — desenvolver-se deste ponto. Focalizar na respiração e centrar podem muito bem ser combinados; siga o movimento de sua respiração, como antes, mas deixe cada inalação descer ao centro de seu abdômen. Melhor ainda: imagine que sua respiração, passando através e ao redor deste ponto central, está, com cada inalação, atingindo seu corpo todo.

Se quiser experimentar sua respiração, eis um dos muitos exercícios desenvolvidos por Magda Proskauer. Deite-se de costas. Deixe que seu corpo relaxe o mais possível. Faça então o seguinte: (1) Comece a inalar pelo nariz e exalar pela boca. (2) Deixe que sua respiração fique suave, calma e longa, sem entretanto, forçá-la de qualquer modo. (3) Depois de cada exalação veja se consegue fazer uma pausa antes de inalar outra vez. Mas não faça nada para "reter" ativamente a respiração. Ao contrário, não faça nada para trazê-la de volta

novamente – em outras palavras, espere até que a própria respiração volte, totalmente à vontade dela. (Não se preocupe, ela sempre voltará!). (4) Deixe que cada respiração vá direto ao abdômen. Não pense absolutamente em usar o peito. Explore quanto espaço você pode sentir dentro de seu abdômen, e em que extensão você pode sentir cada inalação enchendo este espaço.

Se quiser continuar este exercício um pouco mais, faça o seguinte: (1) Continue a respirar do mesmo modo – com o nariz e a boca, fazendo pausa depois da exalação, e deixando cada inalação expandir-se toda para o abdômen. (2) Em cada respiração alternada, aperte suavemente sua nádega direita, quando inala. Faça um movimento tão suave quanto puder. Tente isolar os músculos da nádega de modo a não retesar nenhum outro músculo do corpo. Ao mesmo tempo envie sua inalação direto à própria nádega. (3) Relaxe a nádega ao exalar, deixando que ela repouse sobre a superfície tanto quanto quiser. Faça este movimento também tão suavemente quanto puder. Ao mesmo tempo, imagine que sua exalação está saindo da própria nádega. (4) Continue estes dois movimentos em cada segunda respiração. Descanse, sem mover-se. (5) Depois de alguns minutos, faça o mesmo com a nádega esquerda. (6) Depois de fazer o exercício com as duas nádegas, deixe novamente que sua respiração simplesmente se infiltre em seu abdômen, e veja o sentido de espaço interno que você pode sentir agora nesta área de seu corpo.

Uma última indicação: não caia na armadilha de tentar separar "sensações físicas" de "qualidades emocionais". Sintonizar com a energia que é o seu corpo, é sentir nem uma nem outra coisa, mas a raiz comum a ambas.

Você não tem que parar aqui, entretanto. Experimentando o modo de pensar e as atividades aqui sugeridas, você pode aprender muita coisa. Mesmo assim, isto é apenas um começo. Como já foi mencionado, há métodos mais estruturados para se aumentar a consciência do próprio corpo. Alguns são disciplinas orientais de longa tradição: meditação, yoga, T'ai-chi-chuam e Aikido são algumas das mais populares. Outros são os mais recentes desenvolvimentos ocidentais: por exemplo, as técnicas de respiração de Proskauer (das quais demos acima um exemplo bem simplificado), trabalho grupal de despertar sensorial e terapia bioenergética.

Se você quer desenvolver tanto quanto possível a perícia e a presença na prática da massagem, recomendo vivamente que explore uma ou mais destas abordagens. Qualquer que você escolha, o fato de já ter alguma familiaridade com a massagem, lhe dará um bom começo. Entre as várias formas de "trabalho corporal" há uma boa dose de superposição e a prática de uma tende fortemente a reforçar a prática das outras.

Você descobrirá por si mesmo quais as que mais lhe convêm. Todas têm imenso valor em si mesmas e são também úteis para a massagem.

Entretanto, entre as várias abordagens corporais há duas que, estou convencido, são especialmente valiosas para a massagem: meditação e T'ai-chi-chuan. Gostaria de falar um pouco mais sobre elas nos próximos capítulos.

MEDITAÇÃO

Como a massagem, a meditação é feita com o corpo todo.

Isto nem sempre é reconhecido explicitamente. As diretivas que se dão ao estudante de meditação, em geral enfatizam o que não fazer: não perseguir pensamentos; não deixar o momento presente; não movimentar o corpo, etc.; tudo isto é certo, já que o propósito inicial de qualquer meditação é suspender temporariamente o murmúrio e o barulho do nosso pensamento verbal.

Mas, o que acontece quando nosso tagarelar interno começa a aquietar-se? A resposta é que eventualmente muita coisa acontece, mas isto depende, especificamente, do tipo de meditação em particular que se está praticando. Qualquer que seja o tipo, entretanto, um dos mais importantes efeitos será uma consciência altamente intensificada do próprio corpo. O tagarelar interno é uma defesa contra o sentir do próprio corpo. Remova algumas dessas defesas, e o campo de energia, que é o corpo, não deixará de fazer-se sentir mais fortemente.

Qualquer coisa que possa acontecer — dependendo, como disse, do tipo de meditação — é um desenvolvimento desta intensificada consciência do próprio corpo. Quando a meditação é levada a uma certa profundidade, o corpo se torna uma espécie de música rica que pode ser tocada através dos meios mais diversos. Há algumas formas de meditação, por exemplo, que levam simplesmente a uma sensação de calma e harmonia internas; essa calma, entretanto, é inteiramente física, uma serenidade que penetra através do corpo quase como um calor físico. Outras formas fazem uso, explicitamente, da focalização da atenção em uma única parte do corpo; por exemplo, o abdômen ou ***hara,*** ou o centro do "terceiro olho" na testa. Alguns desses últimos tipos, quando praticados durante certo tempo, proporcionam a mais intensa experiência conhecida pelo homem: a sensação de que a energia do próprio corpo funde-se com as energias mais amplas do cosmos.

Qualquer que seja a forma de meditação praticada, os efeitos colaterais para quem pratica a massagem são grandes. Habitue-se a uma meditação diária durante alguns meses ou mais e você perceberá que está levando para a mesa de massagem uma sensitividade e um enfoque interior que jamais teria pensado ser possível.

Como se pode aprender isto? O melhor é encontrar um bom mestre. Entretanto, se a pessoa certa — certa para você, não importa o que possa parecer para os outros — não estiver disponível, eu sugeriria alguns bons livros. Duas boas abordagens das diferentes

formas de meditação são ***Concentration and Meditation,*** de Christmas Humphreys (Shambala), e ***On the Psychology of Meditation,*** de Claudio Naranjo e Robert E. Ornstein (Viking).

Um belo trabalho sobre a meditação Zen, inestimável para os que começam a meditação, quer sejam especificamente interessados no Zen ou não, são as preleções de Yasutani, em ***Three Pillars of Zen,*** edição de Philip Kapleau (Beacon).

Outro bom livro sobre meditação Zen é ***Zen Mind, Beginner's Mind*** de Shunryo Suuki (Weatherhill).

Que tipo de meditação você tentaria? Isto depende estritamente de você e do que combina com você. Há inúmeros caminhos aos quais pode recorrer. Dependendo do que você escolher, por exemplo, você pode ser instruído para ficar com os olhos abertos ou fechados; para respirar naturalmente ou com um determinado ritmo; para deixar a mente virtualmente "vazia" ou para concentrar-se em certas imagens; para repetir para si mesmo silenciosamente uma palavra ou frase (mantra), ou para conservar-se fora de qualquer concentração verbal. Minha sugestão é que você experimente tudo que puder. O importante é começar, e qualquer estilo de meditação que o ajude a fazê-lo, é para você um bom estilo.

Qualquer estilo é também bom para a massagem. Entretanto, neste ponto, vou revelar a você um conselho admitidamente preconcebido. Por razões que explicarei em outro capítulo, penso que qualquer forma de meditação que inclua tanto uma ativa atenção à respiração como uma certa dose de concentração no abdômen ou ***hara,*** trará benefícios extras e únicos à prática da massagem.

Zazen, por exemplo, um estilo de meditação associado à tradição Zen oriental, inclui ambas. Assim também fazem algumas meditações Yoga que incluem uma focalização na energia dos centros (usualmente chamados ***chakras***) tanto da parte inferior do corpo como da superior. E há outras.

Aqui está uma forma de meditação simples que você poderia experimentar. Inclui elementos tanto da yoga como das tradições Zen. (1) Sente-se com as costas confortavelmente retas. Mantenha as pernas entrecruzadas, sobre uma pequena almofada dura, se puder fazer isso sem forçar; se não, sente-se em uma cadeira de encosto reto, com os joelhos um pouco afastados. (2) Respire pelo nariz. Não faça nada com a respiração e não mude o ritmo dela de maneira alguma, com uma exceção. Faça uma pausa depois de cada exalação; tente suspender qualquer atividade voluntária e deixe a respiração voltar inteiramente à vontade (isto é, como foi ensinado no exercício de respiração de Proskauer). (4) Deixe também que cada respiração vá tão baixo quanto você puder e deixe-a ir para o abdômem. Não force nada para abaixá-la mas assegure-se de que ela desce tanto quanto quer.

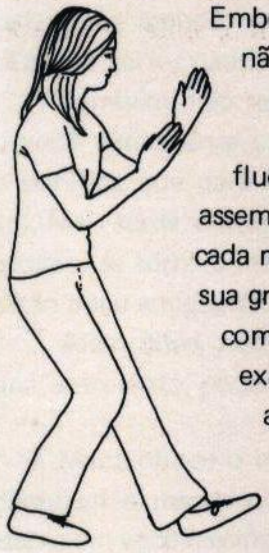
(5) Conte suas respirações. Conte a cada exalação, de um a dez, começando então novamente de um. Repita isso enquanto medita. (6) Nos primeiros cinco minutos focalize sua atenção no centro do abdômen, não importando se você consegue isto de modo vago ou mais intenso. No período restante focalize sua atenção no meio da testa, mais ou menos um centímetro acima da ponte do nariz e um centímetro para dentro. (7) Não alimente pensamentos. Tente deixar sua mente vazia e calma. Dê toda sua atenção ao ponto do corpo em que está se concentrando e à sensação e ao fluir de sua respiração. (8) Não tenha expectativas. Contente-se com o que quer que aconteça, mesmo que por algum tempo isso signifique absolutamente nada. (9) Não tente uma longa meditação no início. Dez minutos por dia é bom. Gradualmente aumente esse tempo, quando sentir-se preparado para isto. Comece todas as vezes focalizando mais ou menos cinco minutos no abdômen, movendo-se depois para o centro da testa.

Em geral acho que, uma vez tendo-se obtido certa familiaridade com as técnicas e efeitos da meditação, pode-se combinar muito bem elementos práticos tomados de outras tradições. Digamos, por exemplo, que você se dá bem com uma meditação que não inclui ou a centralização (no abdômen) ou a atenção à respiração. Você poderia então tentar de alguma forma combinar estes elementos com sua meditação, ou acrescentá-los durante um curto período preliminar, no início de seu exercício regular. Em resumo, tente — vale a pena.

T'AI-CHI-CHUAN

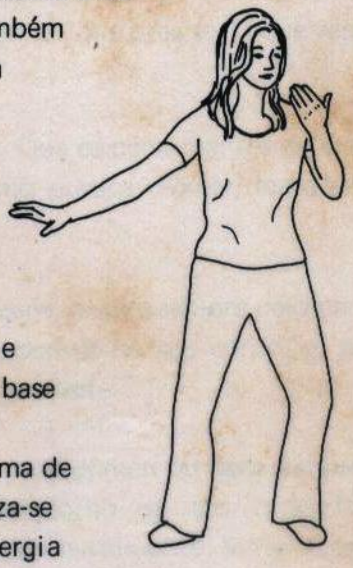
Se os próprios deuses tivessem que nos oferecer algo no sentido de podermos fazer melhores massagens, creio que isso se pareceria muito com T'ai-chi-chuan. Já me foi dito que entre os chineses, que consideram a massagem uma arte elevada, é comum um massagista praticar o T'ai-chi como parte integrante de seu treinamento. As razões não são difíceis de entender.

T'ai-chi é uma forma de meditação em movimento, desenvolvida na China há muitas gerações atrás, Baseia-se tanto nos movimentos de animais como em muitos movimentos tradicionais de luta; consiste em uma série de gestos e passos, semelhantes aos de uma dança lenta, feitos com todo o corpo. Dependendo da escola e da velocidade, T'ai-chi leva de cinco a trinta minutos para ser feito, ou como dizem os chineses, para ser "jogado"



Embora extremamente belo para o observador, a essência do T'ai-chi não está nas suas qualidades visuais, mas no modo de sentir interno para a pessoa que o faz.

O que o torna tão útil para a massagem? O mais óbvio é a fluência dos movimentos das mãos. Quando se faz T'ai-chi as mãos se assemelham a peixes movimentando-se lentamente na água. Ainda mais, cada movimento é absolutamente preciso e, a despeito de sua graciosidade, feito com grande força interna. Esta combinação de suavidade e precisão é também exatamente o que nossas mãos precisam adquirir para fazer massagens.



Igualmente importante para a massagem são a estabilidade o os movimentos do resto do corpo. Uma atenção minuciosa é dada ao balanceamento e à gravidade, à centralização e aos exatos movimentos, internos e externos, do tronco e das pernas, no sentido de garantir uma base para os gestos fluentes das mãos.

Finalmente, T'ai-chi é, inquestionavelmente, uma forma de meditação para o estudante avançado. A concentração focaliza-se no abdômem, dá-se atenção à respiração e faz-se circular a energia através do corpo. No próximo capítulo apontarei com mais detalhes

essas atividades interiorizadas, que podem ser usadas também, com grande benefício, na mesa de massagem.

Gostaria de poder indicar um modo fácil de aprender T'ai-chi-chuan. Infelizmente, é imprescindível um bom instrutor. Sem ele você não pode aprendê-lo corretamente e no momento são poucos os bons professores. Há dois proeminentes nos EUA: Li Li-Ta em São Francisco e Chang Mán Cheng em New York. (Em São Paulo, informações a esse respeito podem ser obtidas no Centro Social Chinês, à Rua Conselheiro Furtado, 261.) Onde quer que o T'ai-chi seja acessível, está se tornando imensamente popular. Dentro de poucos anos esperamos uma nova geração de professores e um grande número deles em diferentes lugares.

O que posso dizer por enquanto, é que se você lida com massagem e tem a oportunidade de aprender T'ai-chi, faça-o. Ao menos tente. Vá ver, experimente alguns movimentos iniciais e veja se ele lhe diz alguma coisa. Em caso afirmativo, posso assegurar-lhe que você está no caminho de aprender muito mais sobre massagem.

UM PASSO À FRENTE

Energia, meditação, T'ai-Chi, o corpo como si mesmo (*self*) . . . o que significam quando chega o tempo de realmente aplicar uma massagem em alguém?

De modo amplo, uma mudança de orientação. Até aqui, enquanto fazia massagens, você muito provavelmente, concentrava-se inteiramente em seu amigo e em suas necessidades. Em si, isto é bom; certamente é o meio mais rápido de aprender massagem. O passo seguinte, entretanto, é aprender a sintonizar-se ao mesmo tempo consigo mesmo. E isto significa, é claro, sintonizar-se com seu próprio corpo; com sua disposição, e modo de sentir, seu equilíbrio, sua energia.

Isto não é fácil. No começo você provavelmente encontrará dificuldades. De fato, por um certo tempo, sintonizar-se consigo mesmo pode interferir na sua habilidade em focalizar sua atenção no seu amigo. Mas não se preocupe; a mudança virá. E quanto mais você seguir certos padrões sugeridos no capítulo anterior, mais depressa isso acontecerá.

Também, não se deixe levar pela falsa noção de economia da atenção. Não é verdade que você tem apenas uma "quantidade" fixa de atenção; dar um pouco para você mesmo não significa que dará menos a seu amigo. No com ,o poderá, realmente, parecer que é assim. Mais tarde, entretanto, você verá que seu próprio corpo, mais ressoante e sensível para si mesmo, se tornará mais receptivo para o que se passa fora e que, longe de significar menos atenção a seu amigo, sintonizar-se consigo mesmo significará mais atenção para ele.

Além disso, não há muito mais que eu possa dizer-lhe; ou que precise. O que vem a seguir, entretanto, pode ajudá-lo a começar.

- Mantenha-se o mais que puder no momento presente. Que os pensamentos externos o distraiam o menos possível. Se você usa a meditação como prática regular, tente estar presente em você mesmo agora, com idêntica intensidade.

- Preste atenção em sua respiração. Enquanto faz massagens, respire sempre pelo nariz. Acompanhe sua respiração; deixe-a penetrar tanto quanto possível no seu corpo, e, sem forçá-la de modo algum, deixe-a ser tão suave e longa quanto possível.

- Focalize o centro de seu corpo — o centro interno do abdômen ou *hara* sempre e onde quer que o sinta. Mande sua respiração para este ponto se isto o ajuda a conscientizá-lo. Pense em você mesmo como se fizesse massagem neste ponto. Sinta-o como uma fonte, uma profundidade a partir da qual tudo que faz com suas mãos pode emergir naturalmente.

ᔕ Não programe muito rigidamente o que pretende fazer durante a massagem. Fique aberto. Tenha clareza a respeito da ordem que você quer seguir no trabalho das diferentes partes do corpo e também, das partes, se houver algumas, que requerem maior atenção. Além disso, entretanto (supondo que agora você está familiarizado com um bom número de técnicas), confie na sua espontaneidade e sensitividade para aquilo que suas mãos sentirem, mais do que para um plano de ação preparado de antemão.

ᔕ Mantenha-se atento para o solo em baixo de seus pés. Sinta o chão, sinta o apoio da mesa de massagem enquanto você delicadamente pressiona seu amigo contra ela, e sinta seu próprio equilíbrio entre esses pontos. Pense em você próprio explorando com seu amigo a conexão mútua de ambos com este campo de apoio.

ᔕ Esteja tão atento quanto puder para o fluxo de energia no seu próprio corpo. Tente — de qualquer modo que pareça natural, ou imaginado ou sentido — mandar energia para seu amigo com as mãos, exatamente como faz um curador.

ᔕ Ao mesmo tempo, tente sintonizar com o fluxo de energia dentro do corpo de seu amigo. Isto é extremamente difícil a princípio, mas com prática você se surpreenderá com o quanto suas mãos podem lhe dizer. Não tenha quaisquer expectativas sobre como isso vai ser ou não vai ser sentido. Apenas sintonize e veja o que acontece.

ᔕ Lembre-se de que a massagem é sempre uma forma de comunicação não-verbal — mas lembre-se também que o corpo tende naturalmente a expressar-se. Isto significa que o aspecto comunicativo da massagem não é qualquer coisa externa, adicionada; ao contrário, é alguma coisa já presente e o que temos que aprender é como não interferir nisso. A massagem não é um código Morse: você não precisa preocupar-se em ter uma "mensagem" em mente antes de começar.

Talvez uma analogia possa ajudar. Os terapeutas gestálticos sempre comentam que o som e os maneirismos vocais de uma pessoa expressam mais do que o próprio conteúdo do que dizem. O mesmo se aplica à massagem: embora muitos sinais e atitudes possam ser traduzidos pelo uso das mãos, é a qualidade em si do toque de uma pessoa que oferece o maior campo de expressão.

Em outras palavras, confie no corpo; deixe-se estar o mais plenamente possível enraizado e presente ao interno; a comunicação virá por si mesma.

Em resumo, massagem é um ato de celebração, um ato em que a experiência do que massageia é tão importante quanto a experiência de quem recebe. Aborde-a assim e você receberá de dentro de você tudo mais que poderia querer saber.

ZONA-TERAPIA

Na Ásia, durante muitos séculos, físicos e curadores usaram massagem nos pés para diagnóstico e tratamento de grandes ou pequenos problemas de saúde. No Ocidente, este tipo de tratamento tornou-se conhecido sob o nome de "zona-terapia"; e mais recentemente "reflexologia". Embora amplamente ignorado pelos médicos, vem ganhando grande reputação "subterrânea" (***underground***) entre os praticantes de massagem.

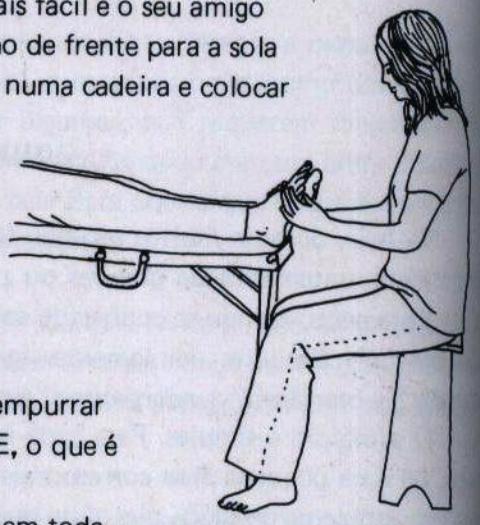
O princípio é simples. Para cada importante órgão ou área muscular no tronco e na cabeça, há uma pequena área correspondente em um ou em ambos os pés. Para localizar e tratar um problema de saúde que afete qualquer parte superior do corpo, massageia-se a área correspondente no pé.

Soa insensato? Certamente soa, para um ouvido ocidental, o meu e o seu também. Mas só posso dizer que experimentei a "zona-terapia" informalmente, durante algum tempo e também outras com as quais estou em contato, e estou convencido de que há muito a fazer com ela. Não é um "cura-tudo" e definitivamente não substitui a visita ao médico. Mas como complemento à atenção médica rotineira pode muitas vezes oferecer um pequeno mas notável auxílio para a cura.

Por que funciona a "zona-terapia"? Há muitas teorias. Uma delas, freqüentemente aventada, é que o sistema nervoso é o responsável: numerosos nervos correndo do pé para diferentes pontos do corpo podem causar uma ação reflexa em qualquer outra parte do corpo, e isto por sua vez, pelo estímulo da circulação, pode causar um melhor influxo nutricional e a eliminação de ***catabolites*** na vizinhança imediata da mesma parte. Outra hipótese — e penso que a verdade está mais nesta direção — é que o tecido conjuntivo e o sistema linfático através do corpo são os veículos para os circuitos de energia de natureza ainda não analisada pela ciência médica, e que a massagem adequada feita no pé libera um fluxo de energia que também afeta a área correspondente do corpo.

Qualquer que seja a razão, entretanto, a "zona-terapia" parece realmente funcionar. Eis aqui como você pode prosseguir explorando-a por você mesmo.

Acomode-se, e ao seu amigo, de forma que o pé dele lhe seja acessível. Se você trabalha com uma mesa de massagem, o modo mais fácil é o seu amigo deitar-se de costas e sentar-se você num banquinho de frente para a sola do pé dele. Outra solução é o seu amigo sentar-se numa cadeira e colocar o pé sobre um banquinho estofado, enquanto você se senta ou se ajoelha sobre uma pequena almofada diante dele.

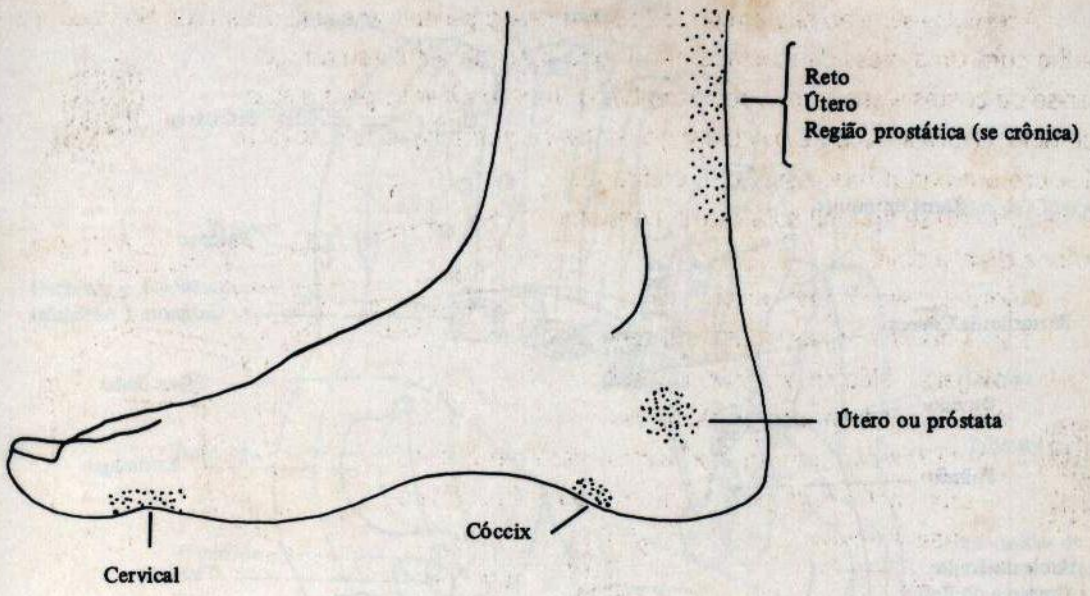


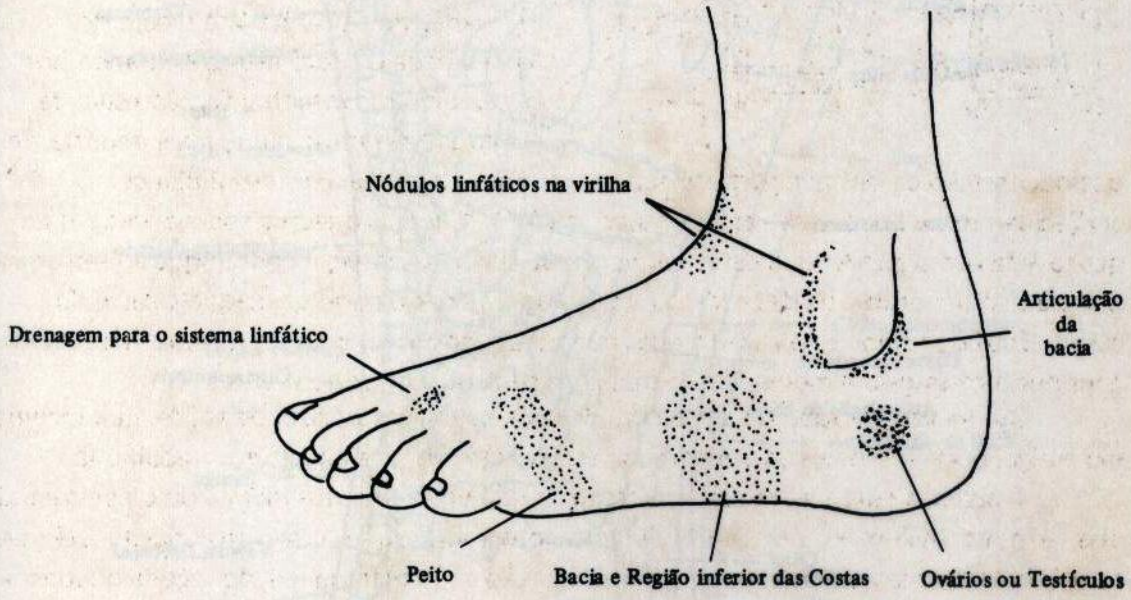
Agora comece a massagear a sola do pé com as pontas de seus polegares. Não se preocupe com o óleo. Faça bastante pressão; use tanta pressão quanta você usaria para empurrar uma tacha num pedaço de madeira. E, o que é mais essencial, pressione em toda parte. Trabalhe devagar sobre toda a sola do pé. Em seguida erga um pouco o pé e trabalhe os lados do calcanhar até o osso do tornozelo. Você está procurando por qualquer concentração não usual de contração muscular e, mais importante, qualquer reação de dor por parte do seu amigo. Pare quando encontrar qualquer enrijecimento ou quando seu amigo disser "ai!". Consulte os quadros anexos, determine qual a área correspondente à parte respectiva ou dolorida do pé, e comunique ao seu amigo que ele tem um problema de saúde ou uma forte tendência para isso naquela parte do corpo. Então, pedindo a seu amigo que agüente um pouco mais de sofrimento necessário, continue a massagear a mesma área do pé com cuidado e eficiência extras.

Ou, se você já sabe da existência de uma condição especial de saúde, que incomoda seu amigo, pode ir diretamente à área correspondente no pé e começar o trabalho lá.

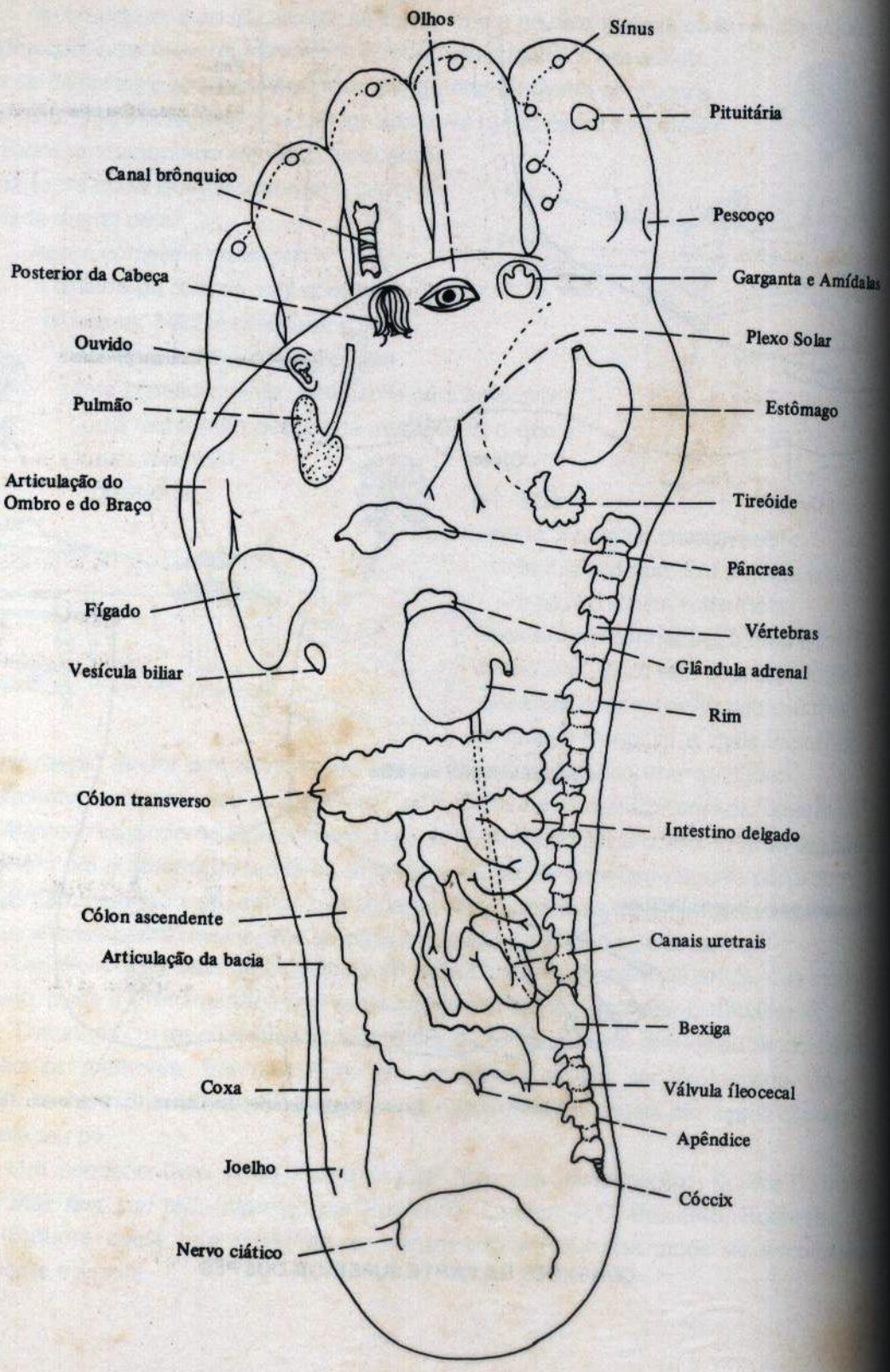
Trabalhos curtos e freqüentes, como dez ou vinte minutos diários ou de dois em dois dias, são os melhores. Em princípio, este programa deveria ser prolongado até que a condição tenha melhorado e até que seu amigo não sinta mais aquela dor aguda quando você massageia seu pé.

Um pequeno livro sobre "zona-terapia" vale sua investigação: Eunice D. Ingham, ***Stories that feet can tell,*** impresso por Eunice D. Ingham, P.O. Box 948, Rochester, N.Y. 14.603. Embora quase impossível de ser encontrado em livrarias, pode ser encomendado diretamente à autora.

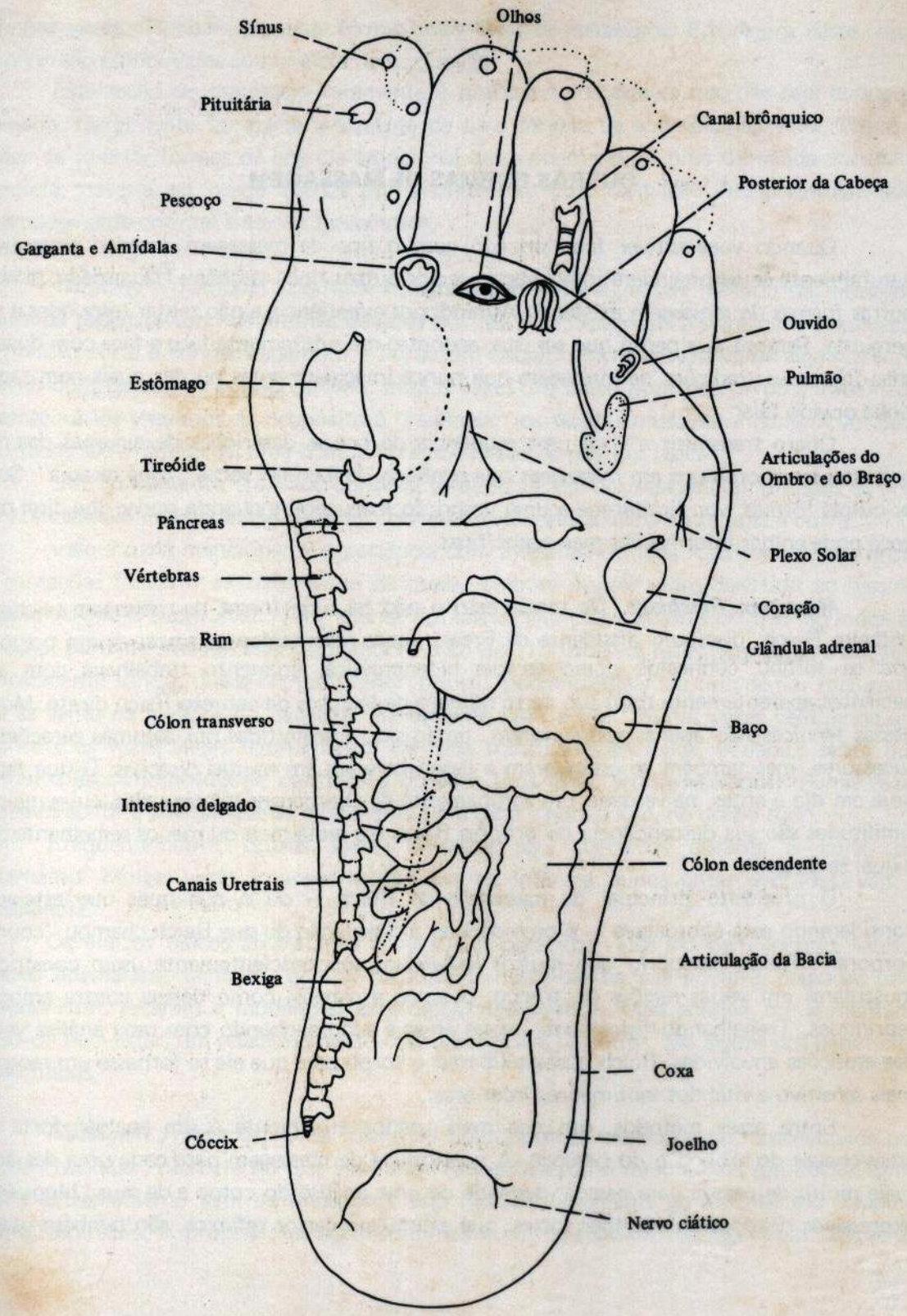




CONEXÕES NA PARTE SUPERIOR DOS PÉS


Olhos
Sínus
Pituitária
Canal brônquico
Pescoço
Posterior da Cabeça
Garganta e Amídalas
Ouvido
Plexo Solar
Pulmão
Estômago
Articulação do
Ombro e do Braço
Tireóide
Pâncreas
Fígado
Vértebras
Glândula adrenal
Vesícula biliar
Rim
Cólon transverso
Intestino delgado
Cólon ascendente
Canais uretrais
Articulação da bacia
Bexiga
Coxa
Válvula íleocecal
Apêndice
Joelho
Cóccix
Nervo ciático

PÉ DIREITO


Sínus
Olhos
Pituitária
Canal brônquico
Posterior da Cabeça
Pescoço
Garganta e Amídalas
Ouvido
Pulmão
Estômago
Articulações do Ombro e do Braço
Tireóide
Pâncreas
Plexo Solar
Vértebras
Coração
Rim
Glândula adrenal
Cólon transverso
Baço
Intestino delgado
Cólon descendente
Canais Uretrais
Articulação da Bacia
Bexiga
Coxa
Cóccix
Joelho
Nervo ciático

PÉ ESQUERDO

OUTRAS FORMAS DE MASSAGEM

Quando você estiver familiarizado com o tipo de massagem descrito neste livro naturalmente se surpreenderá interessando-se por outros tipos também. Na verdade, quantas outras formas de massagem existem? Aprendi por experiência a não tentar responder a esta pergunta. Sempre que penso que sei isto, encontro-me subitamente face a face com duas ou três diferentes tradições de massagem que nunca imaginara antes ou das quais nem sequer tinha ouvido falar.

Quero transmitir a você uma seqüência de breves descrições de algumas das mais importantes abordagens em massagem que conheço. Já lhe falei sobre "zona-terapia". Sobre as outras formas, vou limitar-me a uma descrição mais geral e quando puder lhe direi onde você pode colher informações mais específicas.

Massagem Reichiana. De modo estrito não há uma forma de massagem reichiana. Wilhelm Reich, discípulo dissidente de Freud, agora recentemente famoso como o avô do que se tornou conhecido como terapia bioenergética, enquanto trabalhava com seus pacientes, aparentemente usou um certo número de técnicas de contato físico direto. Muitas dessas técnicas não apenas sobreviveram, tendo sido transmitidas por algumas gerações de sucessores, mas também se estenderam e desenvolveram em muitas direções. O que temos hoje em dia é antes, na verdade, um agrupamento de abordagens relacionadas, cujas maiores similitudes são sua descendência do próprio Reich e a meta mais ou menos semelhante para a qual se dirigem.

O propósito principal da massagem de Reich — ou o que quer que estejamos considerando esta abordagem — é providenciar a dissolução do que Reich chamou "couraça corporal". Reich descobriu que muitos indivíduos subconscientemente usam constrições musculares em várias regiões do tronco, pescoço e cabeça, como defesa contra emoções reprimidas. Trabalhando fisicamente nessas áreas e acompanhando com uma análise verbal das emoções envolvidas, Reich buscava libertar o corpo para que ele se tornasse um receptor mais sensitivo e vital dos sentimentos interiores.

Entre esses métodos, um dos mais usados atualmente é um apalpar forte das áreas-chaves do tronco e do pescoço. A quantidade de massagem para cada uma das áreas varia muito de pessoa para pessoa; depende de uma análise do corpo e de seus "bloqueios" expressivos. Batidas ou apertões fortes, que estimulam certos reflexos, são também usados

algumas vezes. Também algumas formas mais leves de manobras. Em alguns casos, estas técnicas são combinadas com o ciclo da respiração.

Este estilo de massagem raramente é praticado por alguém que não seja terapeuta treinado. Geralmente faz parte integrante de uma terapia de acompanhamento. Tendo o poder de libertar formas de energia emocional que podem causar uma tremenda ansiedade imediata, deveria ser usada apenas por profissionais cuja formação lhes permitisse lidar adequadamente com tal situação terapêutica.

"Rolfing". Também chamada Integração Estrutural, é um método de massagem profunda desenvolvido nas últimas décadas por Ida Rolf. Sua técnica principal é a aplicação de pressão forte e concentrada com o nó de um dedo ou com o cotovelo, ou algumas vezes mesmo com os nós de punho cerrado; muitas vezes um único ponto do corpo é trabalhado durante vários segundos. O propósito é "realinhar" os tecidos muscular e conjuntivo. Seus resultados são dramáticos: uma completa remodelação da postura física.

Um "tratamento" rolfiano consiste, geralmente, em dez sessões com duração de uma hora. As sessões individuais se realizam com espaço de uma semana entre uma e outra.

Vale a pena mencionar a experiência com a técnica rolfiana. Costuma ser um misto de sensações fortes — extremamente dolorosa, embora muitas vezes divertida ao mesmo tempo. A dor é suportável. Vem apenas em curtas explosões de dois ou três segundos de duração, parando imediatamente quando a mão do "rolfista" se retira. Em geral, é um tipo curiosamente sólido, quase tranqüilizador; oposto, podemos dizer, ao tipo de dor torturante que se sente na cadeira do dentista. Juntamente com a dor, muitas vezes vem ainda um intenso e às vezes alegre excitamento. Há uma transformação física, podemos sentir que músculos espasmodicamente contraídos durante anos estão sendo liberados; muitas vezes podemos sentir a energia que se movimenta para cima e para baixo, no corpo todo.

Freqüentemente, outras fortes emoções são libertadas durante o curso do tratamento. Muitas vezes intensas lembranças da infância nunca antes evocadas, vêm à consciência.

Os efeitos físicos do tratamento na maior parte das vezes são permanentes. Muitas pessoas afirmaram, também, que as profundas mudanças na sua postura, causadas pelo método Rolf, levaram a mudanças psicológicas equivalentes. Mais energia, um aumentado senso de bem-estar, um relacionamento mais direto com os outros, são alguns dos benefícios mais citados.

Massagem Proskauer. Uma forma de abordagem direta do corpo, desenvolvida por Magda Proskauer, pioneira no que veio a ser conhecido como terapia pela respiração. Uma forma extremamente sutil de massagem, está ligada intimamente ao resto de seu trabalho com a respiração. A própria massagem sintoniza-se com o ciclo da respiração; um "toque de

pluma" ao longo de certos grupos musculares é freqüentemente usado durante a exalação, por exemplo. Destinada a aumentar a consciência da própria respiração e sua confiança nela, a massagem Proskauer, quando feita corretamente, deixa a pessoa com a sensação de ter sido massageada pela própria respiração, de dentro para fora.

"Shiatsu". É um estilo japonês de massagem, feito quase inteiramente com as polpas dos polegares. De todos os estilos asiáticos de massagem que conheço é o mais fácil de se aprender. A pressão é feita com os polegares durante alguns segundos em alguns ou em todos os cem pontos localizados pelo corpo. A massagem completa, em geral, cobre todas as partes do corpo; mas quando é feita com propósitos médicos apenas certas combinações de pontos são trabalhadas.

Shiatsu é cansativo nas primeiras vezes que se aplica, por causa do uso constante dos polegares. Entretanto, mesmo uma pequena prática todos os dias, rapidamente dá aos polegares a necessária força e resistência.

Além de ser, em si mesma, uma interessante forma de massagem, Shiatsu pode servir como uma mudança muito efetiva do dinamismo, quando combinada com as formas ocidentais de massagem. Pode ser usada também para automassagem, já que muitos pontos podem ser massageados pela própria pessoa. Um bom livro sobre o assunto, ***Shiatsu,*** por Tokjiru Namikoshi, pode ser adquirido de Japan Publications Trading Company, 1255 Howard St., San Francisco, California 94103.

"Acupuntura". Um tradicional tratamento médico chinês. Baseia-se em uma elaborada teoria sobre a manifestação da energia e sua circulação dentro do corpo. Consiste na estimulação de combinações-chave de minúsculos pontos de localização muito precisa, espalhados pelo corpo.

Como é de conhecimento comum, estes pontos são estimulados pela inserção de finas agulhas de metal a uma profundidade de 1 a 4 centímetros. É pouco conhecido, entretanto, que a acupuntura às vezes é aplicada como forma de massagem, sendo os pontos necessários estimulados por pressão com o nó do dedo ou o polegar.

É relativamente pequeno o conhecimento concreto sobre acupuntura, neste país, a despeito de recentemente ter se tornado, da noite para o dia, um objeto de fascinação. No Ocidente, os estudos científicos mais avançados foram feitos na França, onde, durante certo tempo, despertou algum interesse em círculos médicos. Espera-se que pesquisas programadas sobre o assunto possam trazer uma compreensão científica a respeito.*

---

* N.T.: Revistas russas e alemãs com freqüência publicam relatos sobre tais pesquisas.

Terapia de Polaridade. É este o nome dado pelo Dr. Randolph Stone à compreensiva integração de um certo número de técnicas de massagem e manipulação, por ele desenvolvida durante o curso de meio século.

Talvez o modo mais simples de descrever a terapia de polaridade é que se parece com a técnica Rolf e "pensa" como a acupuntura. Como Rolf, faz uso freqüente de uma pesada pressão concentrada com os nós, o polegar ou o cotovelo. Ainda como Rolf, uma de suas funções é efetuar um realinhamento da postura corporal.

Mas, como a acupuntura, a prática da terapia de polaridade repousa numa análise detalhada da natureza do fluxo de energia dentro do corpo. Grande parte desta teoria deriva das tradições espirituais e de yoga na Índia. O próprio Dr. Stone, há anos um devotado estudante de meditação, passou muitos anos na Índia e é diretor de uma clínica médica lá.

Uma lista das publicações do Dr. Stone é accessível a pedido para 7557 S. Merril Ave., Chicago 49, Illinois.

ONDE APRENDER MAIS

Uma vez que você tenha dominado as manobras ensinadas neste livro, como ampliar seus conhecimentos sobre massagem?

Um dos melhores meios é procurar amigos que também estejam interessados em massagem, e, como trovadores ambulantes e outros artesãos, trocar o que você sabe por aquilo que eles sabem. Isto pode parecer uma opção inviável – indivíduos conhecedores de massagem não são vislumbrados no horizonte atualmente – mas eu lhe asseguro que as leis do universo são de tal natureza que é impossível conhecer e gostar de massagem e, mais cedo ou mais tarde, não encontrar outros que sintam da mesma forma. Você verá.

Outro caminho excelente é ir a um bom instituto de massagem num "centro de crescimento", como o Esalen e lá testar com um instrutor o que já aprendeu; poderá também colher novas manobras e técnicas. O que é mais importante é que você vai receber instruções básicas mais completas sobre massagem como um meio de comunicação, confiança e libertação de energia bloqueada. Pode-se obter uma lista de cerca de cem centros de crescimento nos EUA, na Associação de Psicologia Humanística, 548 Page St., San Francisco 94117. Também há informações no livro de Jane Howard ***Please Touch: A Guided Tour of the Human Potential Movement*** (New York: Mc Graw-Hill, 1970) e também em ***Growth Games*** de Howard R. Lewis e Harold S. Stretfeld (New York: Harcourt Brace, 1970).

Esalen mantém institutos em São Francisco e Big Sur, Califórnia. Maiores informações através do Esalen Institute, 776 Union St., San Francisco, Calif. 94123.

Universidades livres ocasionalmente oferecem cursos de massagem. Soube que houve alguns muito bons.

Nas grandes cidades há escolas de massagem. A maior parte oferece cursos simples com duração de seis semanas a seis meses. Dão ênfase principalmente ao lado técnico da massagem. Um pouco de anatomia também é ensinada. Informe-se bem sobre uma escola antes de ligar-se a ela, pois variam muito em qualidade.

Finalmente, você tem suas mãos, seus melhores instrutores. Escute-as.

OS AMBIENTES PROFISSIONAIS DA MASSAGEM

Talvez a esta altura a massagem tenha interessado você o bastante para que a idéia de fazê-la em bases profissionais lhe pareça atraente. Neste caso temo que o que eu tenho a dizer vá desencorajá-lo bastante.

Nos EUA, há pelo menos três mundos diferentes no campo da massagem. Eles são muito distintos um do outro e percebe-se o fato de que há pouco entendimento e comunicação entre eles.

O ambiente de massagem que mais se destaca aos olhos do público é o do gabinete de massagem profissional. Característico das grandes cidades, é considerado pelo público como uma espécie de ***taxi-girls*** da geração passada.

Esta reputação notória é apenas parcialmente merecida. Na realidade, os gabinetes variam muito entre si. Alguns (na maioria das cidades, um pequeno número, se houver) são realmente fachadas para a prostituição. Muitos outros, embora oferecendo de fato uma massagem estritamente legítima, procuram por meios ambíguos de propaganda, capitalizar aquela imagem. Infelizmente, mesmo que seus freqüentadores logo descubram o que realmente lhes é oferecido ou não, esta espécie de promoção serve apenas para reforçar no espírito do público aquela imagem contaminada da massagem.

A atmosfera da maior parte dos institutos é, nos piores casos, lastimável, e nos melhores, apenas clínica. Embora existam honrosas exceções, a massagem oferecida é de qualidade gritantemente inferior. Em muitos casos os massagistas receberam um treinamento mínimo, se é que receberam algum. Em outros casos, eles são mais do que competentes, mas tendem a reagir ao tédio e às vibrações desagradáveis de sua situação de trabalho, com uma atitude mecânica e impessoal.

Não é preciso dizer que não posso recomendar que você procure com muito entusiasmo trabalho num desses institutos. Como alguém que gosta de fazer massagens (já que você quer fazer disso seu trabalho) você estaria sujeito a uma contínua frustração; o cliente médio, graças à propaganda a que foi exposto, trará consigo tantas expectativas em outras direções, que dificilmente ouvirá o que suas mãos realmente têm para lhe dizer. E, como mulher (os institutos de massagem quase nunca empregam homens), assim me disseram, você verá que com freqüência estará exposta a uma situação desagradável e estereotipada.

Ir à casa das pessoas, atendendo a chamados, apresenta quase as mesmas dificuldades. Em muitos estados a única exigência para atender a chamados é a licença local de trabalho, que se consegue imediatamente mediante o pagamento de uma pequena taxa. Praticamente isto significa: investir algum dinheiro em uma mesa portátil para massagem (veja o capítulo anterior sobre mesas); providenciar o transporte (quase sempre é necessário um carro); fazer alguma propaganda informalmente, através de amigos e conhecidos, ou por um jornal local, e esperar os chamados.

As vantagens de atender a tais chamados são: você é seu próprio patrão, pode contar que vai ganhar mais pelo tempo real que despende fazendo a massagem e, com o passar do tempo, será mais fácil ter uma clientela regular do tipo com o qual você quer trabalhar. De um modo geral, entretanto, você estará sujeito ao mesmo mal-estar psicológico que encontraria em um instituto, uma vez que também nesta forma de atividade, a imagem distorcida que o público tem da massagem funciona como um filtro selecionando as pessoas que vão chamá-lo e a espécie de expectativa que terão.

Tanto homens como mulheres podem trabalhar assim, atendendo a chamados. Tanto uns como outras estarão sujeitos aos mesmos dissabores.

Um quadro muito diferente encontra-se nas salas de fisioterapia da maior parte dos hospitais. Aqui a massagem é executada por fisioterapeutas treinados para finalidades estritamente médicas. Para a pessoa certa, com as credenciais adequadas, isto pode ser uma saída aceitável para a massagem. Para muitos, entretanto, apresenta inúmeras limitações.

Em primeiro lugar, você precisa ser licenciado como fisioterapeuta. Na maioria dos estados isto significa pelo menos um ano de tempo integral de estudos escolares para conseguir o grau de fisioterapeuta.* Em segundo lugar, como fisioterapeuta a massagem será apenas parte daquilo que esperarão que você faça; e quando a massagem for prescrita, será apenas para um trabalho extensivo em uma única parte do corpo. Em terceiro lugar, embora livre daquela ambigüidade sexual dos gabinetes de massagem, a atmosfera no hospital tende a ser igualmente impessoal.

Alguns centros de educação física e clubes têm também salas de massagem. Sua atmosfera costuma ser mais como a dos hospitais do que qualquer outra coisa. Em geral, não se requer formação oficial.

Há ainda outro ambiente de massagens: aquele dos centros de crescimento. Como já disse, há inúmeros centros de crescimento, como Esalen, onde se pode aprender massagem. Em número menor, há ainda aqueles que têm um ou muitos massagistas, homens ou mulheres disponíveis para tornar a massagem acessível aos membros.

---

* N.T.: No Brasil necessitam-se três anos.

Em comparação com os de outros ambientes, os que trabalham nestes centros estão bastante satisfeitos. Uma das razões é que as pessoas que aí vão, apreendem com bastante facilidade o valor e o significado da massagem. Outra razão é que a atmosfera desses centros, onde yoga, T'ai-chi e outras formas de "trabalho corporal" são ensinados, é em geral estimulante. Mas justamente estas vantagens associadas ao pequeno número de colocações disponíveis, torna estes empregos quase impossíveis de serem encontrados. De qualquer forma tente, se quiser; e boa sorte. Mas esteja preparado para uma decepção.

Se, a despeito de todos estes conselhos desencorajadores, você ainda está convencido de que quer ser massagista profissional, tenho uma sugestão mais positiva: se você não pode encontrar o ambiente que deseja, crie o seu próprio. Se o movimento dos centros de crescimento o estimula, por exemplo, procure um que ***não*** tenha sala de massagem, persuada-os de que necessitam uma e de que necessitam você para dirigi-la.

Ou, se o trabalho em gabinete o atrai, comece você mesmo formando um pequeno. Crie uma atmosfera agradável, use uma propaganda de bom gosto e esforce-se para ensinar àqueles que vêm a você o que é a massagem afinal de contas. Aqui em Bay Area tenho um amigo que fez funcionar muito bem esta fórmula de trabalho. Isto pode ser feito!

ANATOMIA

Quanto mais ensino massagem, mais me convenço de que para aquele que aprende é melhor, a princípio, ***não*** estudar anatomia formal até que tenha dominado algumas técnicas básicas da massagem. A razão disto é simples. No começo, o que você precisa aprender acima de tudo é a arte de sintonizar com suas mãos, de ser capaz de "ler", somente através do sentido do tato, o conjunto do sentir e da arquitetura do corpo de uma pessoa. Aprender anatomia logo no começo leva antes a atrasar do que a acelerar o desenvolvimento desta sensitividade. Além disso, como já acentuei antes, o conhecimento de anatomia de forma alguma é necessário para o aprendizado das técnicas básicas.

Porque então, preocupar-se em aprender anatomia? Por muitas e boas razões. A mais importante é que isso lhe dará mais confiança. E, como já mencionei, o conhecimento da anatomia o ajudará a desenvolver novas técnicas de massagem a partir daquelas que já aprendeu. Também ajudará muito quando surgirem certos problemas — tensão extrema concentrada em uma particular área muscular, por exemplo. Finalmente, satisfará sua curiosidade sobre como funciona realmente o corpo humano — e acredite, se você fizer bastante massagem, este assunto, mais cedo ou mais tarde começará a fasciná-lo.

As notas e diagramas que se seguem destinam-se apenas a dar-lhe uma visão geral. Para estudos mais intensivos de anatomia veja a bibliografia em "Outras leituras".

O esqueleto. Os ossos que constituem o esqueleto, em si mesmos não "sentem". Mas sim a rede nervosa que os envolve juntamente com o tecido conjuntivo, que liga os músculos aos ossos. Os ossos têm importantes funções químicas e estruturais no corpo. Para a massagem entretanto, seu principal interesse é que servem como limites para grupos musculares e áreas de sensação nervosa.

Os grandes ossos são sempre curvos. Isto aumenta sua elasticidade, fornece maior superfície de conexão para os músculos e dá determinada direção a certas porções de músculos.

Há aproximadamente 206 ossos no corpo humano. Familiarize-se com alguns dos mais importantes e você será capaz de orientar-se em qualquer parte do corpo.

O crânio. O crânio descansa no alto da espinha; diretamente sobre a primeira vértebra espinhal, a Atlas. O crânio é feito de muitos ossos menores, incluindo o "cranium",

que cobre o cérebro, e os ossos da face. Esses ossos são unidos, mas, para uso prático, você pode considerá-los como um só, com exceção da mandíbula.

A espinha. Consiste de 24 vértebras estendendo-se da base do crânio à base da região lombar, mais o sacro e o cóccix.

Há 7 vértebras no pescoço (vértebras cervicais); 12 vértebras na parte superior das costas (dorsais) às quais se ligam às costelas; e 5 vértebras na parte inferior (lombares). O sacro e o cóccix consistem, no nascimento, de vértebras separadas e móveis; mas com o correr do tempo, estas vértebras lentamente se fundem, até que, aos 10 anos de idade, passam a constituir um osso imóvel. Em geral, no correr de toda a espinha, quanto mais baixas as vértebras, maiores elas serão, em todas as dimensões.

Cada uma daquelas protuberâncias que você pode ver ao longo da espinha é, na realidade, o que se chama um ***"processo"***, um ponto espinhoso protetor saltando na parte principal da própria vértebra. Com pequenas variações, cada vértebra se configura como a ilustração abaixo, tendo uma base cilíndrica com um anel ósseo para a medula espinhal e três protuberância ósseas (processos), apontando para cada lado e diretamente para trás. Com uma pressão dos dedos você pode sentir todos os três processos.

Vértebra vista de cima

Vértebra vista de lado

Entre as sessões cilíndricas de cada par de vértebras há um disco cartilaginoso "acolchoando" a vértebra durante um movimento. Ocasionalmente, um destes discos pode ceder um pouco para o lado — o famoso "disco deslocado".

A curva normal da espinha humana é assim:

O esterno. É este sólido e achatado sulco no centro do peito ao qual se ligam as costelas na parte anterior.

As clavículas. São os dois ossos salientes e delgados no alto do peito. Estendem-se do alto do esterno até os ombros.

As costelas, usualmente doze, formam o tórax e ligam-se, atrás, às doze vértebras torácicas. Na frente, as sete costelas superiores ligam-se diretamente ao esterno. As três seguintes ligam-se a ele indiretamente por tiras de cartílagem tão firmes que são sentidas como ossos quando tocadas. As duas últimas são chamadas costelas flutuantes porque se ligam apenas às vértebras. A costela flutuante mais inferior, pode apresentar muitas surpresas quando você a procura com os dedos. Geralmente vai encontrá-la na posição "correta", como mostra o diagrama; algumas vezes, entretanto, ela inclina-se para baixo, num ângulo muito mais agudo e neste caso sua ponta inferior pode mostrar-se enterrada nos músculos do tronco não muito acima do quadril.

As espáduas, ou omoplatas constituem um par de ossos particularmente curioso, do ponto de vista da massagem. O primeiro ponto interessante é seu formato; note especialmente o processo acromial, uma espécie de península estendendo-se para cima e para o lado para fazer conexão com a clavícula, no ombro. Note também o papel estrutural desempenhado pela escápula no ombro; a escápula e a clavícula apenas, formam a inteira armação arquitetural para a cavidade dentro da qual o úmero, o osso da parte superior do braço, se encaixa. Finalmente, a clavícula é o ***único*** outro osso ao qual se liga a escápula; embora "encostando-se" às costelas, em baixo (há alguns músculos e tecido conjuntivo entre elas), a clavícula move-se livremente sobre aquelas, um ou dois centímetros em todas as direções.

O braço. Observe que o braço consiste de um osso enquanto o antebraço é formado de dois ossos.

A mão é formada de muitos pequenos ossos. Só o pulso contém oito.

A pelve. O principal sobre a cintura pélvica é que para todos os propósitos práticos ela consiste de um grande osso com a forma de uma bacia. Cada um dos grandes ossos do quadril consiste originalmente de três ossos que se fundem no processo de maturação, e os dois ossos do quadril, por sua vez, se tornam tão estreitamente ligados ao osso sacro que a estrutura toda é sentida pelos dedos como um único osso.

A maior diferença entre o esqueleto masculino e o feminino encontra-se na pelve. Os ossos pélvicos femininos são mais amplos e também mais leves e mais curtos. Os ossos masculinos são mais largos e têm protuberâncias e processos maiores.

Sendo a estrutura pélvica constituída de um grande osso, o movimento desta área é realizado pela flexão das articulações da coxa ou da própria espinha onde ela encontra o osso sacro na quinta vértebra lombar. A área que circunda imediatamente a quinta lombar é,

por esta razão, um dos mais importantes candidatos a uma boa massagem em quase todas as pessoas.

A perna, como o braço, consiste principalmente de um grande osso na parte superior e de dois ossos paralelos na parte inferior. A patela, ou rótula, é um pequeno escudo de osso enterrado em um grande tendão e não se liga diretamente a nenhum outro osso. No alto do fêmur, o grande osso da coxa, observe o trocanter maior apontando para o lado. Um importante ponto de orientação para o observador, a saliência visível produzida pelo trocanter maior é muitas vezes erroneamente tomada como parte do quadril.

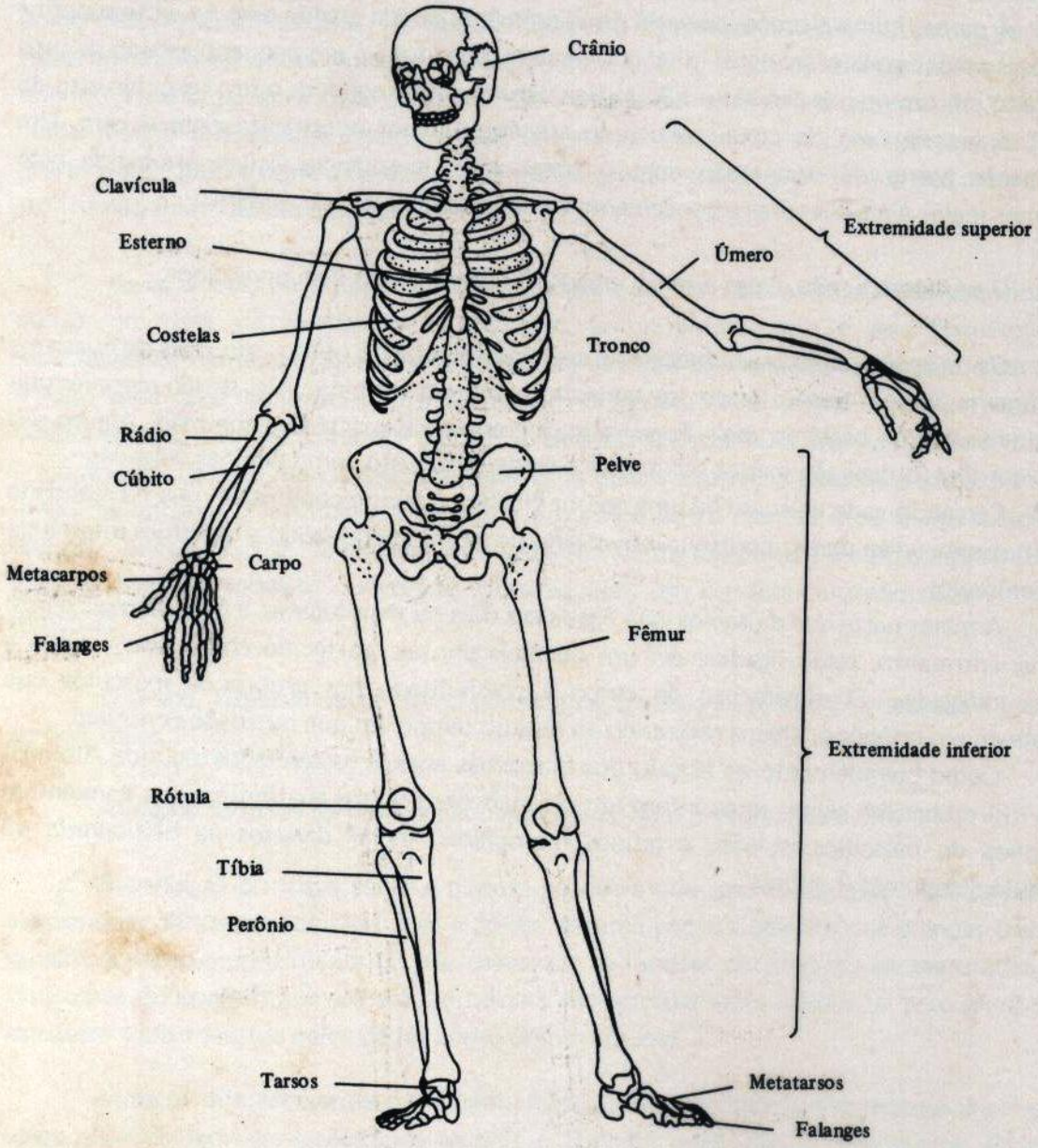
O pé, como a mão, é um arranjo intrincado de inúmeros pequenos ossos.

Os músculos, com seus complexos entrelaçamentos no corpo, são mais de duzentos em número. Variam muito, tanto em tamanho como em formato. Alguns são menores que uma unha, outros bastante mais largos e mais compridos que toda a sua mão. Alguns são como cordões, outros são massas volumosas e ainda outros são como lâminas delgadas.

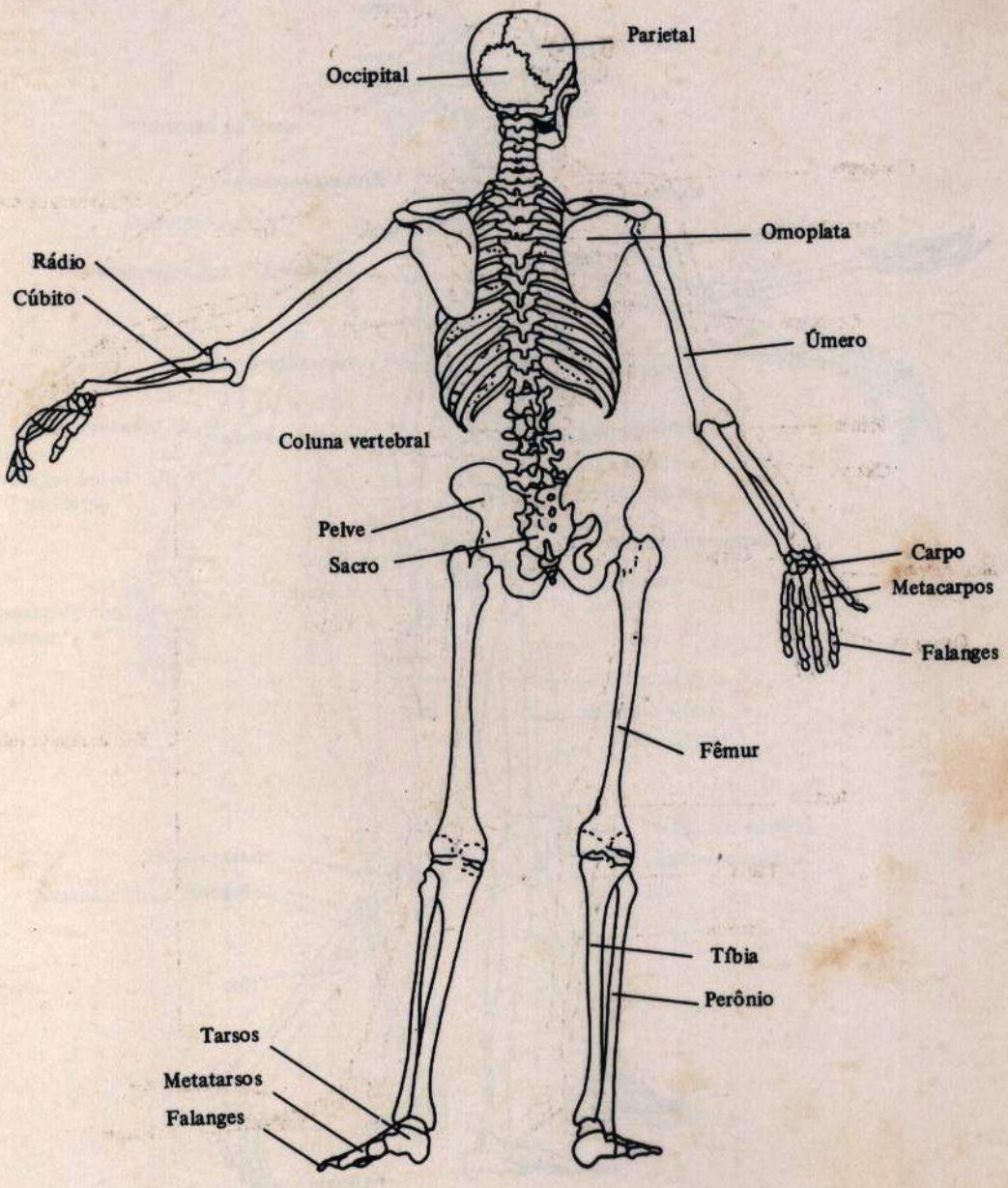
Cercando cada músculo há uma bainha fibrosa, o tecido conjuntivo, que na realidade constitui uma única matriz contínua, envolvendo e mesmo permeando a estrutura interna de cada músculo.

A maior parte dos músculos está ligada em dois ou mais lugares, a dois ou mais ossos; alguns, entretanto, estão ligados, em um ou mais pontos, ao tecido conjuntivo vizinho a outros músculos. O movimento do corpo é possibilitado por grupos de músculos que trabalham em uníssono, alguns relaxando ao mesmo tempo em que outros se contraem.

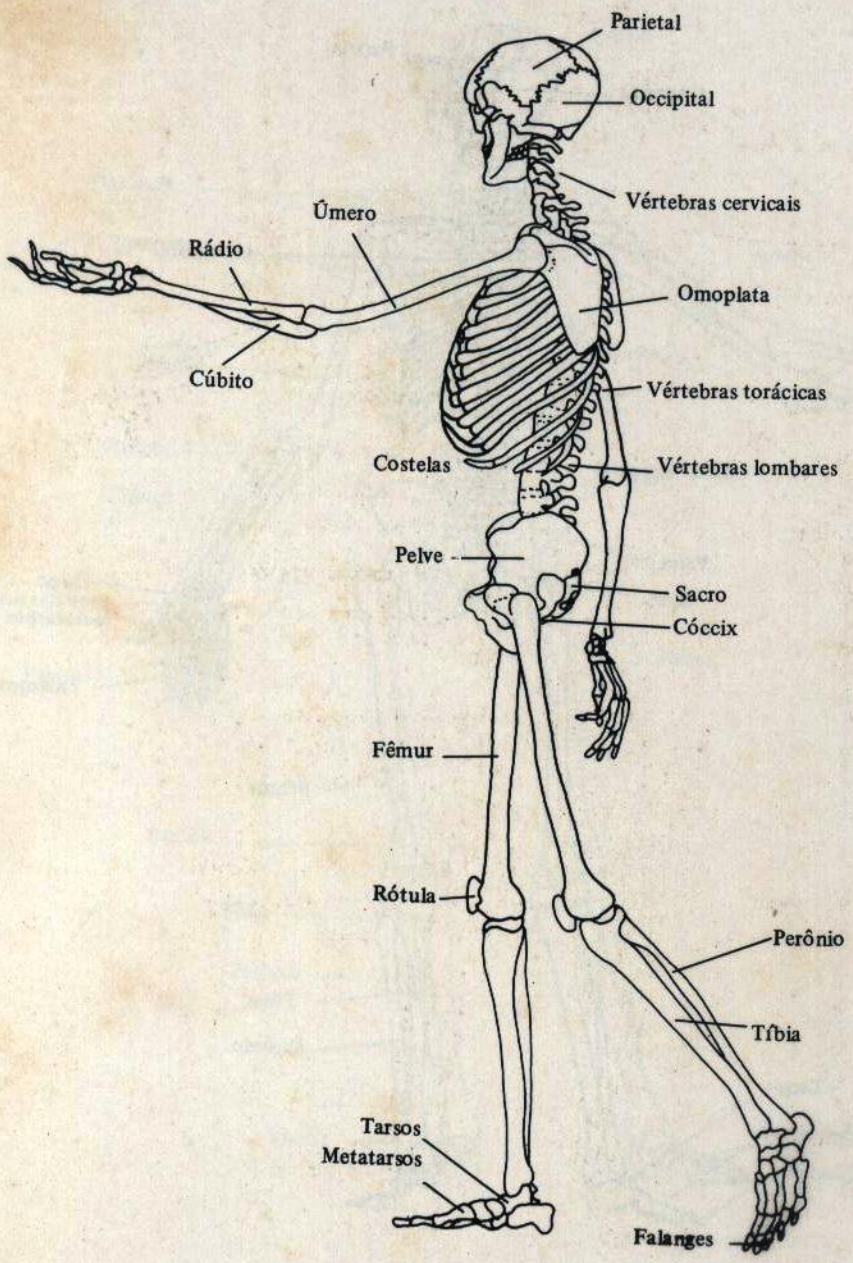
Como complemento ao estudo dos diagramas anexos (desenhados segundo Albinus) seria útil despender algum tempo com um ou mais bons textos anatômicos que apresentem desenhos de músculos isolados e grupos musculares. Incluí diversos na bibliografia do capítulo "Algumas Leituras".



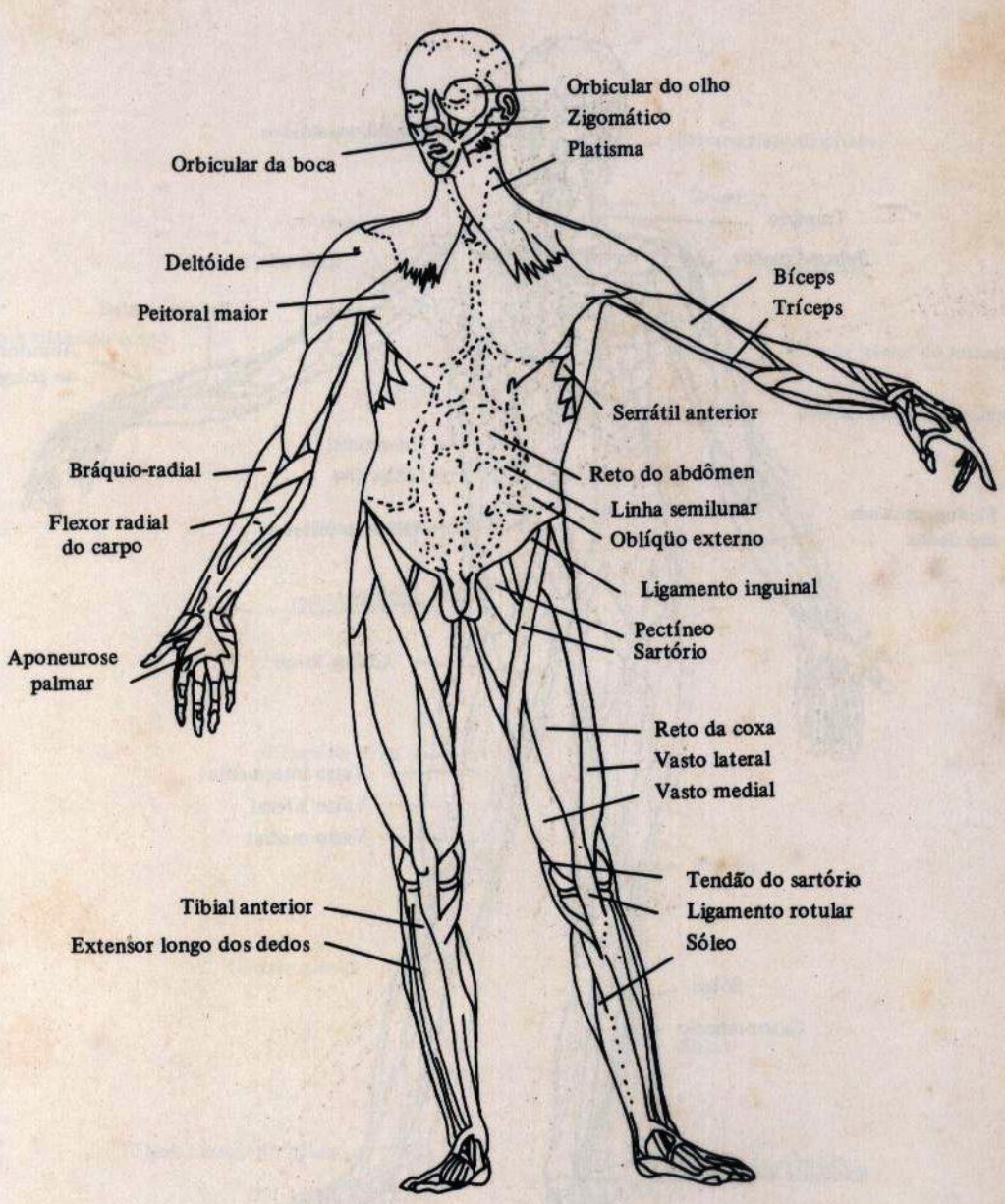
ESQUELETO (visto de frente)



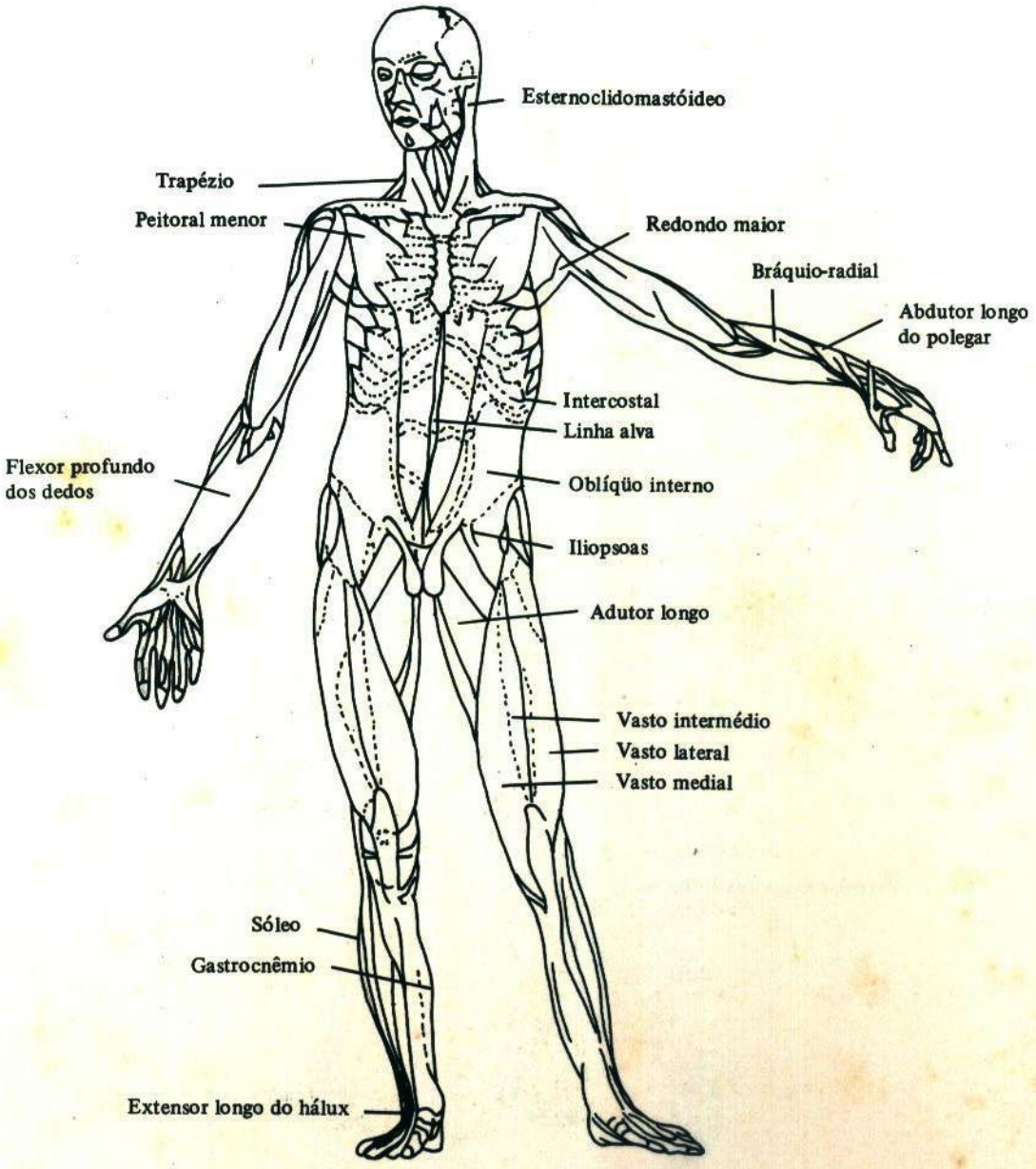
ESQUELETO (visto de costas)



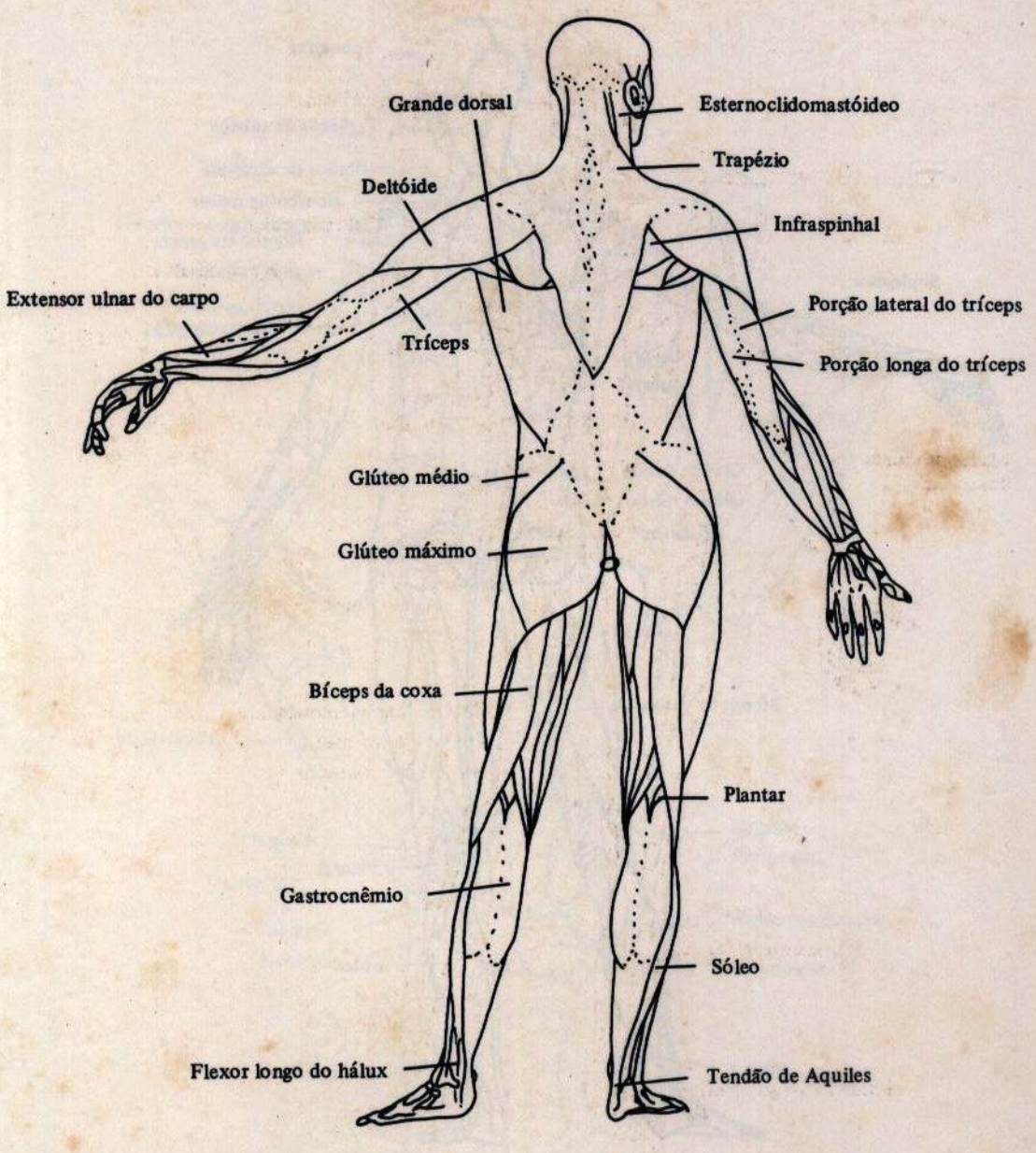
ESQUELETO (visto de lado)



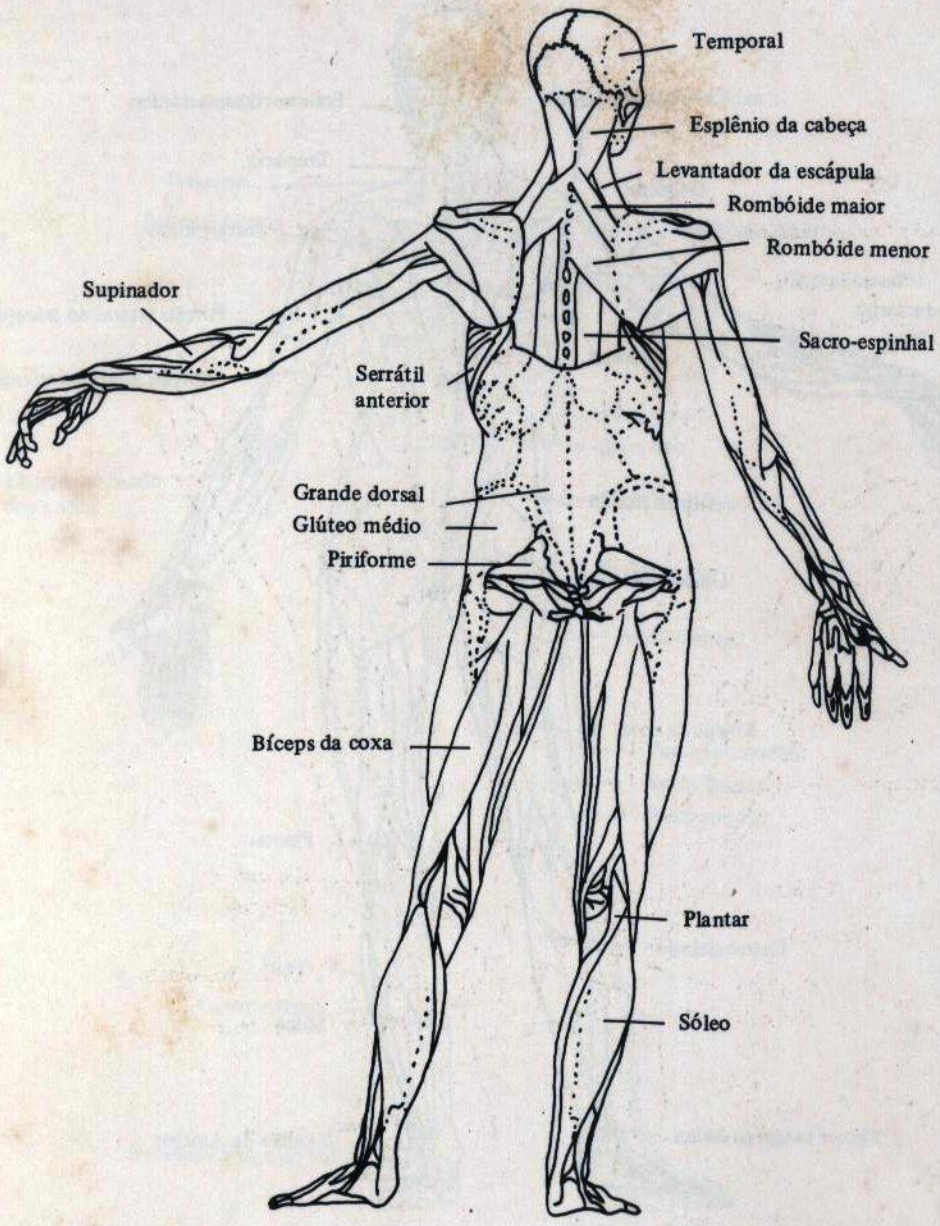
MÚSCULOS, camada superficial, vista anterior



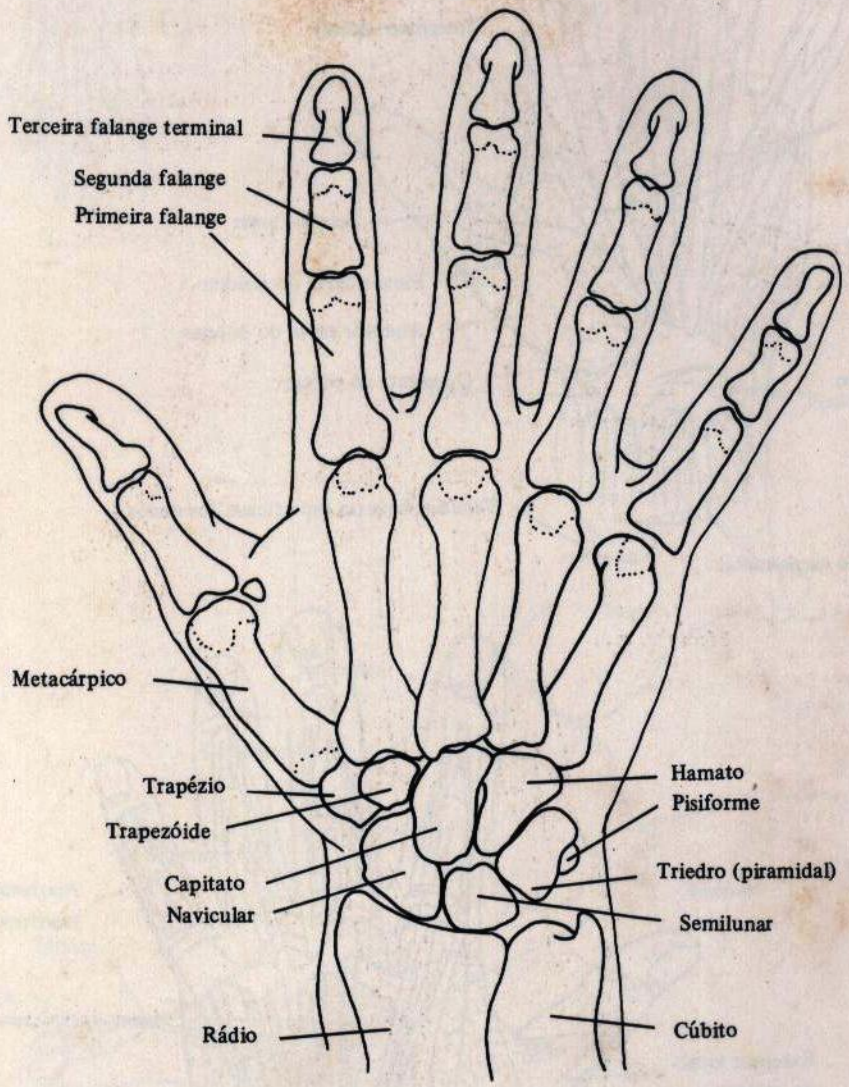
MÚSCULOS, camada profunda, vista anterior



MÚSCULOS, camada superficial, vista posterior

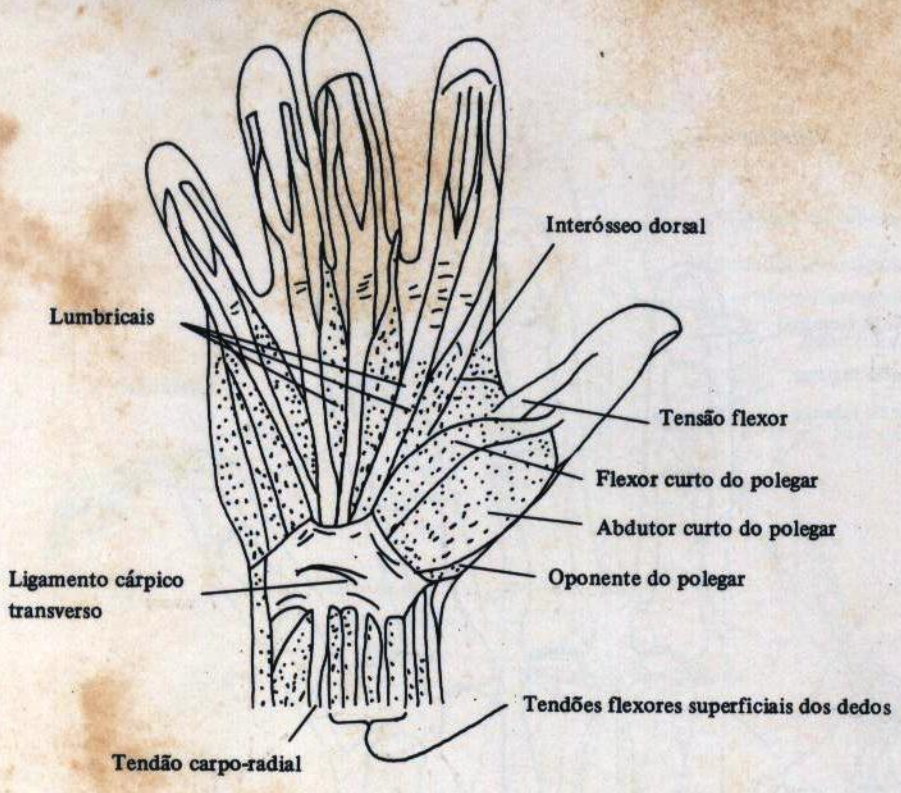


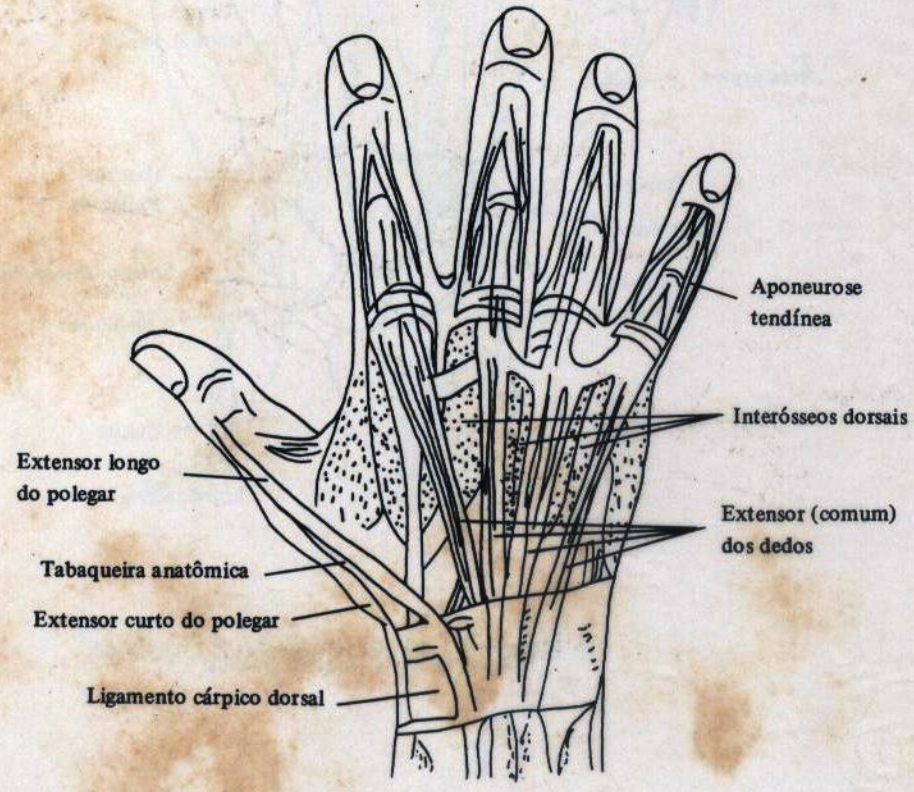
MÚSCULOS, camada profunda, vista posterior



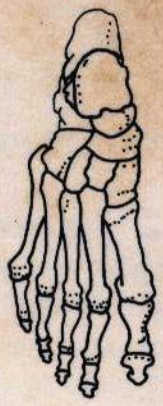
Ossos na MÃO (palma direita)

Músculos na MÃO (palma)

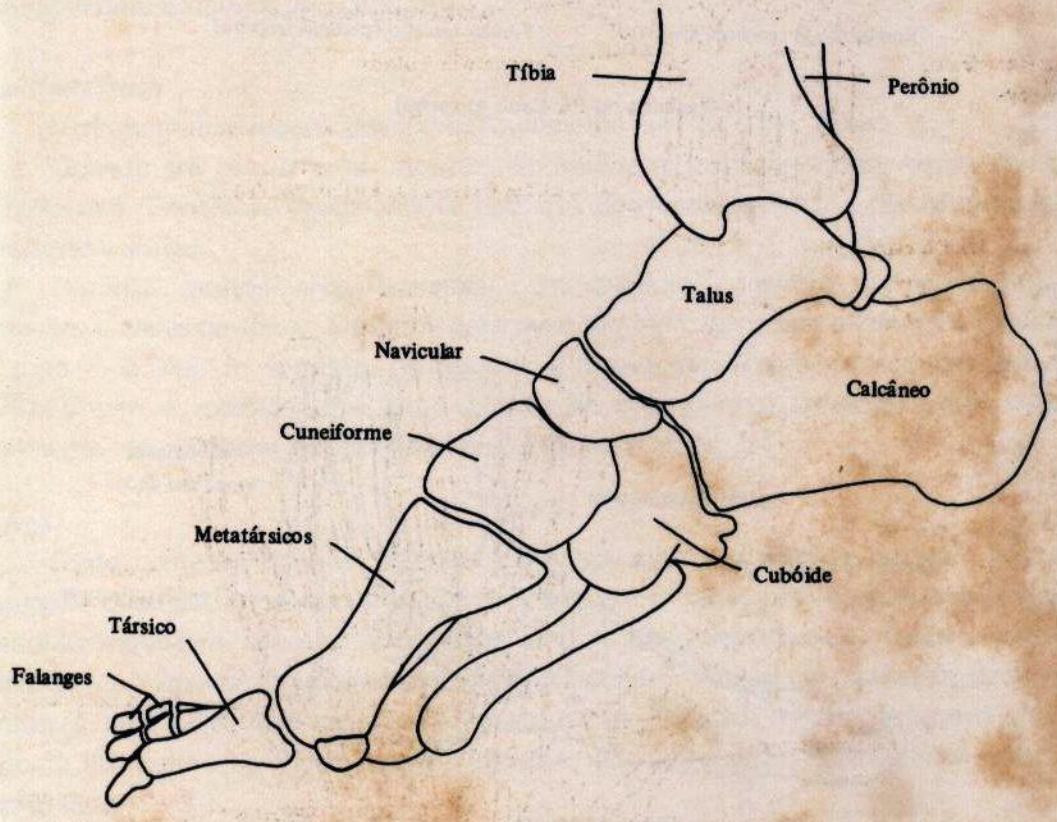




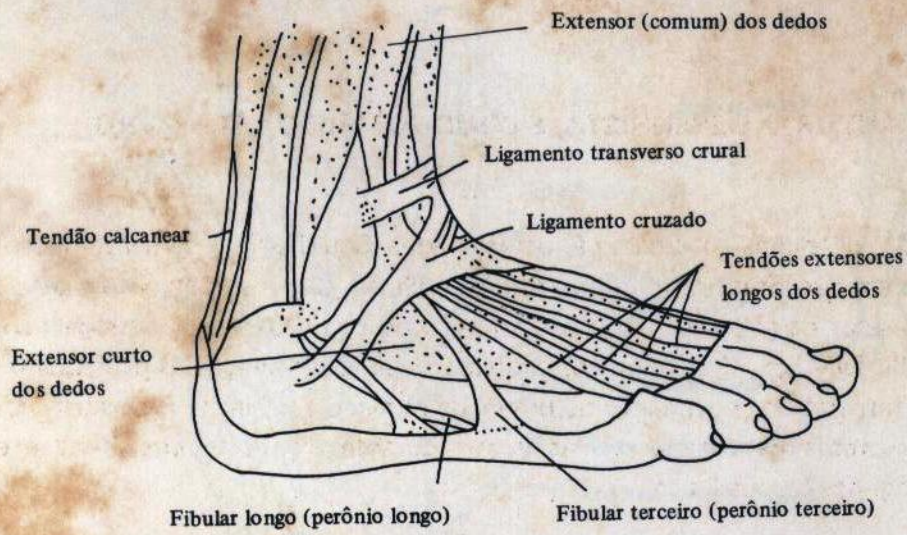
Músculos na MÃO (dorso)



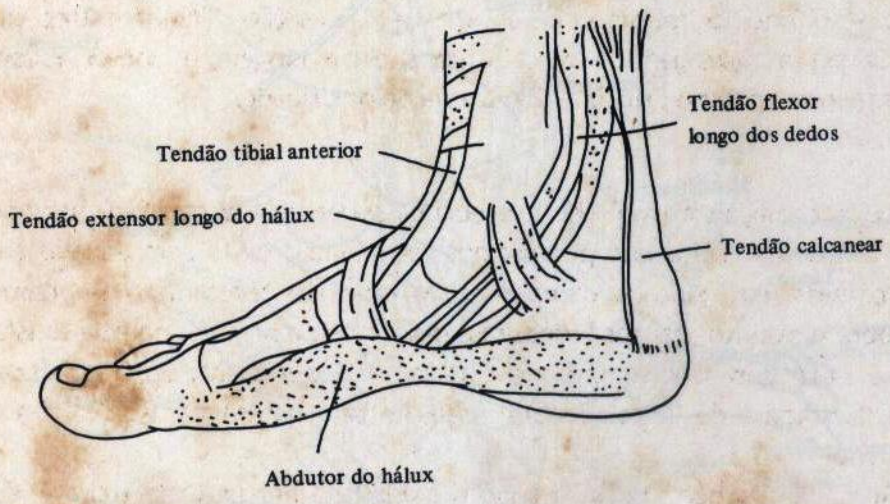
Vistos de cima



Ossos no PÉ (lado direito interno)



Músculos no PÉ (lado externo)



Músculos no PÉ (lado interno)

SOBRE O AUTOR, A DESENHISTA, E COMO FOI FEITO ESTE LIVRO

George Downing

Tenho vivido, de alguns anos para cá, em Bay Area. Sou membro do corpo docente do Esalen Institute em San Francisco, e dirijo grupos e classes para Esalen e outros centros de crescimento, no setor de massagem e conscientização do corpo. Aprendi massagem com Storm Accioli, Molly Day Schackman, outros professores e muitos amigos. O professor que mais me ajudou a respeito do movimento de potencial humano foi Magda Proskauer, com quem estudei as técnicas de terapia da respiração durante algum tempo. Kent e eu freqüentemente dirigimos grupos juntos.

Anne Kent Rush

Vivi em muitos lugares dos EUA. Atualmente meu lar é Bay Area.

Quando era pequena, no interior, em Maryland, costumava desenhar as coisas que me rodeavam. Continuei desenhando a despeito de muitas escolas, e por causa de alguns professores e amigos.

Durante muitos anos trabalhei com desenho comercial, principalmente em ilustrações e capas de livros. Os livros para mim são mensagens que se devem receber como um todo — o tipo, o formato, os espaços e a sensação. Também faço bastante yoga, T'ai-Chi-Chuan e massagem, e dirijo grupos de massagem e conscientização corporal. Atualmente meu trabalho principal é a terapia de polaridade.

O Livro

Tudo começou quando Kent e eu nos pusemos à procura de um bom livro sobre massagem, qualquer coisa que pudéssemos recomendar tanto para aqueles que já tivessem aprendido massagem conosco como para os que não tivessem ainda qualquer instrução formal sobre o assunto. Poucos livros eram disponíveis e nenhum parecia satisfatório. Já que escrever é uma coisa que sempre me agradou e já que Kent, quando não está dirigindo grupos é ilustradora de livros, o passo seguinte veio naturalmente: decidimos criar nosso próprio livro.

Rompemos a barreira escrevendo um capítulo introdutório, escrevendo e ilustrando algumas manobras mais representativas daquilo que seria mais tarde o capítulo de instrução e fazendo uma tentativa de esboço dos outros capítulos. Decidimos entregar o que já tínhamos à The Bookworks, uma editora em Berkeley, para quem Kent já trabalhara;

30,00

sabíamos que The Bookworks estavam tentando introduzir uma nova experiência no mundo editorial deixando que os autores tivessem mais participação no aspecto físico de seus livros, e isso muito nos atraía. Don Gerrard, editor de The Bookworks, gostou do que lhe mostramos. Nessa ocasião, The Bookworks entrara em acordo com Random House em New York e iriam publicar juntos alguns livros; Don Gerrard propôs que o nosso fosse assim publicado. Concordamos e assinamos um contrato com as duas firmas. Agora então, durante meses, trabalho!

Era trabalho mesmo. Muitas vezes agradável, outras vezes completa frustração. As decisões não tinham fim. Fotografias ou desenhos? Experimentando, decidimos que traços desenhados eram menos destoantes e seriam "lidos" mais facilmente em relação ao texto. Encadernação ou brochura? Uma edição em brochura tornaria o livro acessível a um maior número de pessoas. Havia também questões sobre o aspecto do papel e da tinta, o estilo do tipo, sobre os espaços de margens e parágrafos, e centenas de outros itens. Escolhemos papel creme e tinta marrom; parecia-nos acolhedor. Escolhemos um tipo grande e bem legível, decidimos deixar um pequeno espaço extra entre as linhas e que a parte de instruções fosse impressa em negrito para que o livro pudesse ser lido facilmente no momento em que alguém estivesse fazendo massagem e o deixasse aberto ao seu lado. Tentamos mesmo descobrir um meio de proteger as páginas contra manchas de óleo. Não conseguimos. Cuide bem do seu frasco de óleo.

Muitos amigos nos foram de grande valia. Alguns despenderam horas conosco, posando para as fotografias que serviriam de modelo para os desenhos de Kent; outros se dedicaram a testar partes do livro e nos deram um inestimável ***feedback.*** Jim Holand ajudou na prova de leitura, página por página. Dorothy Pitts e Vera Allen de Hayward, que paginaram o livro, mostraram inesgotáveis recursos quando se tratava de problemas especiais no arranjo do texto em volta dos desenhos, do modo como queríamos. Acima de tudo, Don, nosso editor, ajudou-nos passo por passo com seus conselhos, encorajamento e amizade.

Finalmente terminamos, o livro parecia estar acabado como devia; entregamos a Don, que o mandou para New York e descansamos então no intervalo de espera — os meses adicionais necessários para que o livro fosse impresso, armazenado, lançado à publicidade, encomendado e distribuido às livrarias. Agora ele é seu.

Gostaríamos de saber o que achou dele, que utilidade teve e seu significado para você.

Escreva-nos aos cuidados de The Bookworks, 1490 Fifth Street, Berkeley, Califórnia 94710.

TAKANO artes gráficas ltda.
Rua dos Estudantes, 242 conjs. 86, 92 e 98
Tel.: 279-8526 — São Paulo — SP.

Este livro foi composto pelo sistema
IBM composer em univers corpo 11 light

Impresso por
W. Roth & Cia. Ltda.

6/04

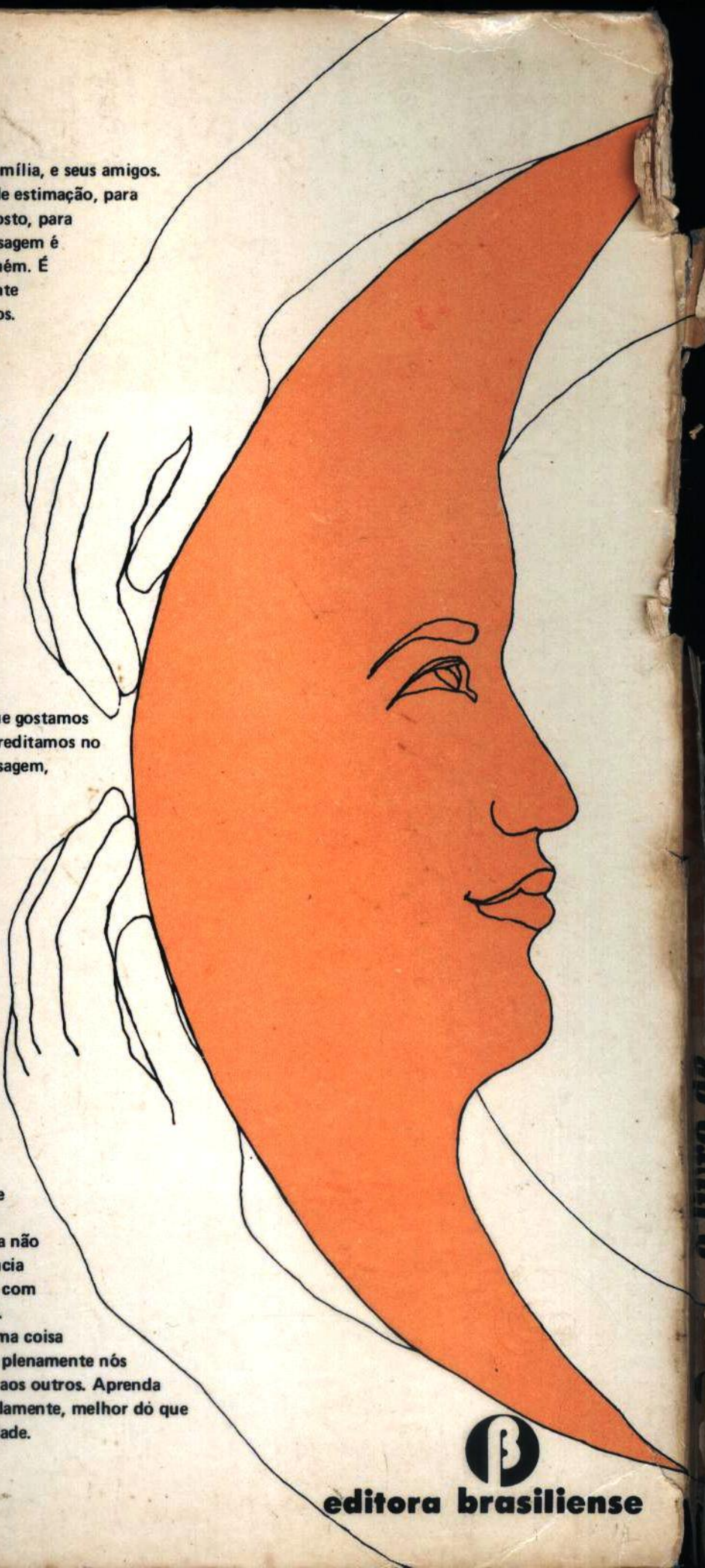
PORQUE MASSAGEM

Massagem é para seu colega, sua família, e seus amigos. É para avós e bebês, para seu animalzinho de estimação, para aqueles que você ama e se você estiver disposto, para aqueles de quem você não gosta. Fazer massagem é fisicamente ajudar alguém, cuidar desse alguém. É para qualquer pessoa com a qual você se sente preparado para compartilhar cuidados físicos.

Contrariamente ao que se pensa, a massagem é uma arte de cura e não uma avançada técnica sexual. Naturalmente, quando praticada por aqueles que se amam, pode ser uma bela extensão da sexualidade. A paz fluente e a energia que ela tão facilmente traz ao corpo, podem ser canalizadas, se ambos querem assim, naquela direção. Mas esta é apenas uma das muitas possibilidades que a massagem nos oferece.

O essencial da massagem consiste no seu peculiar meio de comunicação sem palavras. Em si mesmo, isso nada tem de extraordinário; por exemplo, muitas vezes fazemos com que as pessoas que nos rodeiam fiquem sabendo que gostamos delas, que simpatizamos com elas ou que acreditamos no seu valor, tocando-as e abraçando-as. A massagem, entretanto, pode transpor essa espécie de mensagem e uma escala nova e diferente. Recebendo uma boa massagem, as pessoas podem entrar em um estado físico-mental de difícil descrição. É como entrar num aposento especial até então trancado e oculto; um aposento cuja verdadeira existência costuma ser familiar apenas para aqueles que praticam alguma forma de meditação diária. Por si mesmo esse estado é uma dádiva. Entretanto, quem está fazendo uma massagem não precisa parar por aí. Quanto mais sintonizar com a aumentada percepção do outro, tanto mais pode transmitir de seu próprio ser interior, bem como de sua experiência. O mais leve toque transforma-se numa clara manifestação, como um desenho que se faz com pena muito fina sobre um papel delicado. Confiança, empatia e respeito, para não falar de um absoluto senso de mútua existência física, podem ser expressos neste momento, com uma plenitude nunca alcançada por palavras.

Na sua essência, a massagem é alguma coisa simples. Ela nos torna mais completos, mais plenamente nós mesmos. Suas mãos têm o poder de dar isso aos outros. Aprenda a confiar neste poder e você descobrirá rapidamente, melhor do que dito por alguém, o que é massagem na realidade.



editora brasiliense